

Mustapha Bouktab

L'uppercut de la délivrance

Un livre percutant
qui mettra
KO votre ego...

Pensée
positive

Sortir de ses habitudes et gérer le
stress, créer sa vie, s'alimenter
sainement, faire du sport, apprendre
à méditer et comprendre les
croyances...

La santé avant tout



VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Mustapha Bouktab

L'UPPERCUT DE LA DÉLIVRANCE

Février 2020
BOOK-KITAB ÉDITION

PRÉFACE

On entend souvent dire que la vie est injuste, qu'elle accable d'épreuves des innocents, des enfants, des personnes en détresse, de braves gens qui sèment le bien autour d'eux. On lui reproche de ne pas faire de cadeau, d'être impitoyable, cruelle. On se dédouane de nos malheurs, préférant les imputer à la malchance, au sort ou au destin, ou encore à une malédiction divine, quand ce n'est pas aux autres.

Pourtant, il est injuste de dire que la vie ne fait pas de cadeau : elle en est un, en elle-même. Elle sait se montrer souriante et généreuse, pour peu qu'on la prenne du bon côté, tout simplement. Elle prodigue ses bienfaits à qui l'envisage sous sa juste perspective, celle de la mère nourricière qui rend en abondance ce qu'on lui donne, à commencer par l'amour et la gratitude, deux sentiments qui ouvrent toutes les portes. La gratitude constitue d'ailleurs l'une des clés de voûte de la loi d'attraction, c'est une force prodigieuse au service de votre bien-être.

Le bonheur n'a rien à voir avec la chance, la bonne étoile ou le hasard. Il est le fruit de nos croyances, le produit de notre façon de penser et d'être. Or, notre perception préconçue de la vérité nous induit souvent en erreur. Une expression telle que "je ne crois que ce que je vois" (abusivement attribuée à Saint Thomas), si séduisante au premier abord, fausse en réalité notre jugement et notre perception de la réalité. Elle présuppose qu'il faut voir pour croire, alors que c'est plutôt l'inverse qui est vrai : il faut croire pour voir. D'où le pouvoir des pensées positives et de la visualisation.

Si vous lisez aujourd'hui ces lignes, c'est que vous êtes en quête de santé et de bien-être. Mais ne vous attendez pas à découvrir dans ce livre la recette miracle du bonheur, de toute façon, elle n'existe pas. Ce que vous y trouverez, ce sont des pistes, des clés qui vous permettront de prendre conscience des obstacles que

vous dressez vous-même sur votre chemin, des faux pas que vous commettez sans vous en rendre compte.

Vous verrez ainsi comment les habitudes, les traditions et les superstitions peuvent conditionner le quotidien et miner l'existence. Vous réaliserez, si ce n'est déjà fait, que l'amour et l'estime de soi sont une condition *sine qua non* du bonheur. Vous prendrez la mesure de vos pouvoirs, à commencer par celui de créer votre vie, d'en être l'artisan. Car vous avez bel et bien cette faculté prodigieuse, cette ressource inaliénable.

L'alimentation et l'activité physique sont deux aspects primordiaux du bien-être physique et moral. Si vous voulez savoir comment bien vous nourrir pour être en bonne santé et comment bouger pour fortifier votre corps et votre être intérieur, les chapitres 4 et 5 répondront à toutes vos questions. Mais tenez-vous prêt à lire d'autres vérités que celles qu'on vous assène habituellement, ces dernières étant généralement basées sur un discours officiel qui est loin de défendre vos intérêts.

La méditation est aussi un précieux outil à votre portée. À condition d'en connaître les ressorts et les pouvoirs. Pratiquée à bon escient, avec rigueur et maîtrise, elle peut devenir votre meilleur allié contre la douleur et la maladie. Vous découvrirez, à travers le témoignage de l'auteur, comment on peut accomplir l'impossible en méditant. Pour finir, vous verrez comment votre état d'esprit, et par ricochet votre comportement, vous éloignera de votre objectif ou vous en rapprochera selon la nature de vos pensées et de vos croyances. Ce sont en effet nos croyances qui déterminent notre réalité, notre vie n'est que la transposition de nos pensées et de nos émotions dans le monde qui nous entoure.

L'Uppercut de la délivrance renferme de précieux conseils destinés à vous guider et à vous accompagner dans votre quête d'épanouissement et d'équilibre. Certes, les rayons des bibliothèques regorgent d'ouvrages dédiés au bien-être, internet foisonne d'articles et de vidéos sur le sujet mais c'est justement cette pléthore d'informations qui pose problème. Il est impossible de lire toute cette

documentation, de vérifier le bien-fondé des multiples théories et récits, de démêler le vrai du faux, surtout face à des contradictions flagrantes qui désorientent et rebutent le lecteur.

L'auteur de ce livre, un bibliophage insatiable, a lu une bonne centaine d'ouvrages consacrés à la santé, au développement personnel, au bien-être, à la méditation... Et il ne s'est pas contenté de les lire, il a mis en pratique les théories et les idées exposées, les a vérifiées par l'expérimentation personnelle et les a revues et adaptées avant de les adopter. Et de vous les présenter aujourd'hui. Vous trouverez ainsi dans ce livre des conseils que vous pourrez à votre tour décider de suivre après avoir testé les méthodes et les exercices décrits au fil des pages.

Mais auparavant, faites connaissance de Tristan et Félicien, Daniel et Richard, quatre personnages fictifs dont le rôle est de vous ouvrir les yeux sur la mauvaise et la bonne façon de faire. Vous vous reconnaîtrez tantôt en l'un, tantôt en l'autre et comprendrez peu à peu pourquoi vous êtes aujourd'hui encore en quête de votre graal et comment enfin le trouver.

Djamila Hamadache.

CHAPITRE 1

Les habitudes et la gestion du stress

« Si vous êtes dépressif, vous vivez dans le passé. Si vous êtes anxieux, vous vivez dans le futur. Si vous êtes en paix, vous vivez au présent. » (Lao Tseu)

C'est la quête absolue du commun des mortels, on veut aller mieux quand on se sent mal, apaiser la douleur si l'on souffre. Personne n'aime voir souffrir autrui, surtout lorsqu'il s'agit d'un proche et qu'on se retrouve impuissant face à sa détresse. On s'en remet le plus souvent à la médecine moderne, à ses hôpitaux, à ses spécialistes et à leur panoplie d'appareils et de médicaments. Mais est-ce vraiment la meilleure solution ?

J'ai moi-même usé et abusé de ces ressources durant de nombreuses années, avec des hauts et des bas, sans m'être jamais vraiment posé de questions. Un jour malade et c'est parti pour sept jours d'antibiotiques, les symptômes s'effacent et on se sent mieux. Mais ce ne sont là que de vains recours, une illusion de guérison qui s'envole à la prochaine récurrence. Et là, rebelotte, une prescription médicale et tout semble de nouveau rentrer dans l'ordre. Le traitement porte ses fruits et procure un semblant de répit, jusqu'à la énième rechute. Carte vitale en main, c'est reparti pour un nouveau tour chez le médecin et le pharmacien, sans compter le laboratoire d'analyses et le centre d'imagerie médicale vers lesquels on ne manquera pas de vous orienter !

Tous les médicaments qu'on ingère pour guérir n'éradiquent pas le mal, ils ne font qu'en masquer les symptômes. Leur innocuité n'est pas établie, quelle qu'en soit la formule et les prétendus bénéfices. Leurs effets secondaires ne sont pas anodins et l'organisme en pâtit bien plus qu'il n'y paraît. Le recours aux médicaments ne devrait pas être systématique, les molécules de synthèse qui entrent dans leur composition malmènent les organes et affaiblissent le guérisseur attitré du corps : le système immunitaire. Au lieu de le laisser naturellement remplir ses fonctions,

on le pollue et on le détraque avec des substances paradoxalement censées le suppléer. Je parle en connaissance de cause : j'ai été un très grand consommateur d'antibiotiques et j'en paie le prix aujourd'hui encore.

J'ai observé que lorsqu'on est jeune, on récupère généralement assez vite, mais pas systématiquement, ce qui est tout à fait normal quand on y pense. J'ai également remarqué que certaines personnes récupèrent mieux et plus vite que d'autres, et cela aussi peut se comprendre. Laissez-moi vous l'expliquer à travers quelques tableaux de la vie quotidienne émaillés d'anecdotes véridiques quoique singulières.

Première partie

HABITUDES, TRADITIONS ET SUPERSTITIONS

« *L'habitude est un sixième sens qui domine tous les autres.* »
(Proverbe arabe)

L'entreprise X fabrique une pièce en alliage spécifique, peu importe lequel, le procédé reste le même : un moule est tout d'abord conçu puis placé dans une machine où il suffit d'introduire une feuille de cet alliage avant d'appuyer sur un bouton pour lancer la production en série de la pièce. Un ingénieux processus permet de fabriquer des centaines d'exemplaires de cette pièce par jour. Le mécanisme se répète pièce après pièce, encore et encore, jour après jour.

Mais avec le temps, le moule s'use et se détériore. La machine, qui fabriquait au départ des pièces d'excellente qualité à un rythme soutenu, va peu à peu produire des unités défectueuses. Le rendement s'en ressent et cela nuit à la productivité de la machine. La matrice a trop servi, il n'y a qu'à la jeter, l'entreprise n'en fait nullement cas ! Elle se moque du moule, elle l'exploite sans ménagement et sans jamais l'entretenir jusqu'à ce qu'il commence à lâcher. Après tout, il suffit simplement de le remplacer pour relancer la production et la cadence.

Le corps est une machine naturelle qui fabrique chaque jour des protéines de toute sorte et par centaines. Mais si votre vie n'est

qu'une reproduction quotidienne du sempiternel schéma, si vous courez sans cesse après le temps, si vous répétez la même routine à un rythme effréné, eh bien à force, vous usez et détérioriez votre organisme qui se met alors à fabriquer des protéines de moins bonne qualité. Puis il synthétise des protéines de plus en plus dénaturées et pour finir, vos gènes s'en trouvent affectés. Les télomères, qui déterminent la longévité, raccourcissent aux extrémités de vos gènes et votre vie s'en trouve écourtée.

Donc oui, quand on est jeune, le moule l'est aussi et certains moules sont plus solides que d'autres, nul d'entre nous n'est identique à un autre mais la finalité est la même pour tous. La vieillesse n'existe pas, seule l'usure existe ; on ne vieillit pas, on se détériore. On peut entretenir son corps de diverses façons mais le mieux est de les conjuguer car même si chacune a des effets bénéfiques isolément, leur complémentarité en offre bien davantage. Seulement, il faut à tout prix éviter le conditionnement, quel qu'il soit.

L'alimentation, l'exercice physique, la respiration et la méditation sont très importants et si j'ai voulu commencer par-là, c'est que vous allez devoir apprendre à changer vos habitudes dès le réveil et jusqu'au coucher : manger, faire du sport, respirer, méditer etc... Nous allons prendre comme exemple la routine banale d'une personne qui vit seule et nous revisiterons ensuite cette journée pour vous apprendre à allonger vos télomères, et donc votre vie.

Votre réveil sonne, il est 6 h 30, vous appuyez sur le bouton qui vous permet d'ajouter cinq précieuses minutes de sommeil supplémentaires. Votre réveil resonance donc à 6 h 35 et là, vous vous arrachez de votre lit (comme si vous y aviez été cloué) sur le côté droit tout en veillant bien à pas poser le pied gauche en premier car ça porte malheur... Même si vous n'êtes pas superstitieux, vous le faites systématiquement, juste au cas où... Après tout, on ne sait jamais. Et puis ça ne coûte rien !

Vous enfiler vos pantoufles en commençant invariablement par le pied droit et vous allumez la télévision pour regarder "Matin bonheur", que vous suivez tous les jours. Ensuite, vous vous dirigez vers la salle de bains pour vous laver le visage avec cette savonnette bleue à la mousse écume marine que vous aimez tant, vous vous coiffez en respectant un protocole immuable, les mêmes gestes, les mêmes produits, le même peigne. Vous vous attardez sur les tempes et jugez leur parfaite symétrie en les scrutant minutieusement dans le miroir, vous ne pouvez vous en empêcher.

Vous vous habillez avec les vêtements que vous aviez préparés la veille au soir pour gagner du temps et vous allez ensuite à la cuisine préparer votre petit-déjeuner rituel : café instantané avec un doigt de lait sans lactose, pain grillé aux céréales spéciales tartiné de l'invariable fromage frais allégé de la marque Y, jus d'orange garanti 100% pressé au logo vert si rassurant, le tout bien agencé sur un plateau repas disposé en plein centre de la table basse, juste en face de la télévision. Vous déjeunez les yeux rivés sur l'écran pour ne rien rater de votre programme matinal préféré, qui se termine à 7 h 10.

Un quart d'heure plus tard, vous devrez être sorti. Alors vite, vous mettez tout au lave-vaisselle, un petit coup d'aspirateur car vous êtes un brin maniaque, vous prenez votre veste, enfiler les chaussures que vous aviez pris soin de préparer et hop, vous dévalez les escaliers sans omettre de bien positionner vos pieds. Vous démarrez votre voiture, allumez la radio, sélectionnez votre station préférée et c'est parti, vous empruntez le même itinéraire pour vous rendre au travail. Il est 7 h 45 et vous arrivez juste à temps pour vous garer au plus près de l'entrée. La place à l'ombre du marronnier est libre, vous vous estimez chanceux. Vous sortez tout fier de votre voiture en songeant que la journée commence bien, et donc qu'elle finira bien, tout ça pour une place de parking.

Vous vous dirigez vers votre poste et vous mettez un point d'honneur à pointer pile à 7 h 50, quitte à attendre trois minutes s'il n'est que 7 h 47, c'est comme ça, vous êtes persuadé que c'est

mieux de pointer sur un chiffre rond et de toute façon, vous préférez les chiffres pairs. Arrivé au vestiaire, vous saluez tous vos collègues de travail, dans le même ordre car vous avez toujours fait ainsi puis vous vous installez à votre poste. Votre travail est répétitif, vous reproduisez machinalement les mêmes gestes en vous disant : « Vivement 10 heures pour la pause ! ». Et le moment venu, vous disposez de vingt minutes de détente, vous filez vers la machine à café pour vous y réserver la chaise la plus confortable, vous remplissez votre tasse du même café serré, prenez un croissant beurre au distributeur, comme tous les jours. Vous voilà fier d'être bien installé, à discuter avec vos collègues en savourant votre café. La pause terminée, vous retournez à votre poste et reprenez le travail sans vous poser de questions car à force, c'est devenu un automatisme. Vos mains font et refont indéfiniment les mêmes gestes tandis que vos pensées vont au repas de midi...

L'heure du déjeuner arrive et vous voulez être parmi les premiers à la cantine pour éviter la monstrueuse queue et surtout vous installer à la meilleure table. Manger aussi est devenu une routine, vous vous y soumettez docilement. Vous avalez rapidement votre repas pour avoir le temps de lire votre journal préféré et faire une petite sieste de dix minutes dans votre voiture.

Il est 13 heures et vous voilà revenu à votre poste de travail, c'est reparti pour deux heures jusqu'à la petite pause de l'après-midi, quinze minutes de répit, à peine le temps de déguster votre jus de fruit préféré, pris au distributeur. La plupart de vos collègues sont debout mais vous, vous êtes fièrement assis sur un tabouret haut (il n'y en a que six dans la salle), un pied calé sur le repose-pied et l'autre qui balance dans le vide alors que vous sirotez votre jus. La dernière gorgée à peine avalée, vous reprenez le travail, encore deux heures et quart à tirer !

Enfin, la sirène retentit, votre journée de travail est terminée et vous ressentez un plaisir mêlé de soulagement, vous allez rentrer chez vous. Mais auparavant, il faut pointer, et pour la sortie, vous pointez à 17 h 36 très exactement. Eh oui, c'est comme ça, à 50 le

matin et à 36 le soir, invariablement. Vous démarrez votre voiture et prenez le chemin du retour. Vous vous arrêtez au supermarché, cette enseigne où vous allez vous approvisionner deux fois par semaine, en vous garant au plus près de l'entrée pour finir la journée en beauté.

Vous prenez un chariot avec un jeton que vous gardez précieusement dans votre voiture, au fond du porte-gobelet. Vous vous dirigez vers les mêmes rayons pour acheter les mêmes produits et vous choisissez la même caisse pour régler vos achats avec la même carte bancaire. Ensuite, comme à votre habitude, vous vous rendez au bureau de tabac où vous achetez un ticket de loterie, puis vous rentrez chez vous en empruntant votre itinéraire habituel. Arrivé au bas de votre immeuble, vous vous garez à votre place en marche arrière afin de partir plus facilement le lendemain matin. Vous rassemblez vos courses en veillant à tout prendre en une seule fois pour ne faire qu'un seul voyage, un sachet accroché à chaque doigt et le pack d'eau sous le bras. Vous habitez au deuxième étage et en prenant l'escalier, vous faites bien attention que votre pied droit se pose sur la deuxième marche afin d'être sûr que ce même pied droit arrivera sur la dernière marche ; ça vous rassure, alors vous faites ainsi, c'est tout ! Vous entrez chez vous et déposez vos courses près de la porte afin de vite redescendre ouvrir la boîte aux lettres et cette fois encore, vous faites en sorte de poser votre pied droit sur la deuxième marche pour que ce soit lui qui foule en premier le palier au bas de l'escalier, c'est plus fort que vous.

Vous récupérez votre courrier et rentrez chez vous satisfait. Vous rangez méticuleusement vos courses dans les placards, en veillant à ce que chaque produit soit exactement à sa place, c'est-à-dire à l'endroit précis que vous lui avez assigné. Vous devez préparer le dîner et c'est aujourd'hui lundi, alors ce sera juste une soupe de légumes et une petite salade niçoise aux croûtons grillés, comme tous les lundis. Et bien évidemment, pas question de s'attabler, vous mangez vautré dans votre fauteuil, un plateau repas sur les genoux, face à la télévision. Vous avalez votre repas sans

détacher le regard de l'écran sur lequel défilent les images marquantes de la journée, les infos du soir mixées en un savant zapping mêlant alarmisme, sensationnel et niaiseries insignifiantes mais le tout présenté au pas de course et rythmé par un jingle qui vous tient en alerte malgré vous. Les malheurs du monde et les frasques des célébrités accaparent votre attention et vous mangez distraitemment, sans apprécier les saveurs, machinalement, tel un automate. La fin de l'émission signe celle du repas.

Alors vous vous levez sans vous attarder, vous mettez vite un peu d'ordre à la cuisine et vous lancez le lave-vaisselle. Il est 20 h 30, c'est l'heure de la douche, avec le même gel fraîcheur marine, le même shampooing et les mêmes gestes. Puis vous enfilez votre peignoir de bain, le temps de vous sécher un peu les cheveux. Un peu de crème du soir, celle qui sent les embruns et dont vous ne changeriez pour rien au monde. Vous enfilez votre pyjama et préparez votre tenue pour le lendemain.

Les jours de courses, vous prenez votre douche après avoir dîné. Et les jours sans courses, vous commencez par la douche et vous vous autorisez un repas plus copieux. Le dimanche, c'est bain et dîner au restaurant, en veillant à être rentré à 21 heures pour ne pas rater votre série préférée, deux épisodes d'affilée en dégustant un dessert. Le troisième mercredi du mois, c'est cinéma et pop-corn.

Il est 22 h 30 et c'est l'heure d'aller au lit, alors vite, vous vous brossez soigneusement les dents avec le même dentifrice mentholé et votre super brosse électrique, trois gargarismes face au miroir avec la version liquide de votre dentifrice, une solution bleu-vert censée purifier la bouche et assainir l'haleine. Puis vous filez vous coucher. Vous vérifiez que le réveil est bien réglé et vous allumez la deuxième télé, celle qui fait face à votre lit. Vous zappez en égrenant rapidement les chaînes, en quête d'un programme soporifique. Lorsqu'enfin vos paupières s'alourdissent, bien après 23 heures, vous éteignez la télévision avant de vous recroqueviller sur le côté droit, en position fœtale, et vous cédez enfin au sommeil.

Voilà donc dans les grandes lignes la journée classique d'une personne qui vivrait seule. On aurait pu entrer dans les détails et s'attarder sur les habitudes liées aux hobbies, à la famille, à la religion, à l'hygiène de vie ou à tout autre aspect du quotidien. Un tiercé, une rencontre de football, une coupe de cheveux, une visite chez le médecin, un verre au bistrot du coin, la promenade du chien...

Revisitons à présent cette journée sous un autre angle, envisageons une perspective plus réfléchie et en adéquation avec votre nouvelle conception de la vie.

Votre réveil n'a pas encore sonné, il est 6 h 22 et vous vous réveillez naturellement avant le signal programmé pour retentir à 6 h 30. Vous appuyez sur le bouton qui lance la station radio musicale et voilà qu'une chanson inopinée accueille votre réveil, une balade fraîche et nostalgique qui vous fait ouvrir les yeux en douceur. Vous ne comprenez rien aux paroles, vous ne sauriez dire quelle langue les porte mais vous êtes sous le charme de cet air envoûtant et vous vous dites qu'à la fin de la chanson, vous vous lèverez. Alors aux dernières notes de cette douce mélodie, vous choisissez spontanément de vous lever du côté gauche, comme ça, et peu importe le pied qui touchera le sol en premier.

Vous êtes là, assis au bord de votre lit, mi-éveillé mi-endormi. Vous ressentez ce moment magique où vous émergez en mode alpha, quelque part entre sommeil et veille. Vous souriez, plein de gratitude et vous allez ouvrir les rideaux. La lumière envahit la pièce tandis que la chaleur douce d'un rayon de soleil caresse votre visage. En ouvrant la fenêtre, vous vous laissez surprendre par le chant d'un merle perché sur une branche de marronnier, à hauteur de votre balcon. Vous fermez un instant les yeux et tandis que l'oiseau siffle à tue-tête, la bonne odeur du café que préparait votre maman dans votre tendre enfance surgit du passé et caresse vos narines. Vous savourez ce moment, vous le ressentez comme autrefois et vous êtes merveilleusement bien.

Le merle s'envole et quitte votre champ de vision en quelques battements d'ailes. Vous allez à la salle de bain et vous vous lavez le visage, l'eau file entre vos doigts, vivante et vivifiante. Vous passez vos mains sur vos cheveux et votre coiffure se crée d'elle-même. Dans votre dressing, vous choisissez sans vous poser de questions un jean noir dans la pile de pantalons et vous complétez simplement avec un haut approprié.

Vous préparez le petit-déjeuner. Aucun rituel particulier, vous avisez au gré de vos envies et de votre appétit. Aujourd'hui, vous optez pour deux œufs sur le plat assaisonnés d'un mince filet d'huile d'olive et accompagnés d'une belle tartine de pain grillé. Et aussi d'un demi-avocat, pour son fondant, sa saveur délicate, sa verdure tropicale et ses richesses nutritionnelles. Le merle enchanteur flûte encore dans votre tête, ça vous donne envie de faire un bon café aux arômes puissants. Plongé dans de doux souvenirs, vous savourez ce petit-déjeuner appétissant. Vous faites le plein de vie et d'énergie, c'est un moment magique qui suscite en vous un vif sentiment de gratitude.

Il est 7 h 30, à quelques minutes près, en plus ou en moins, peu importe. Vous démarrez votre voiture et écoutez ronronner le moteur. Oui, c'est automatique, mais vous le remerciez d'avoir été complaisant. Vous baissez la vitre et respirez l'air frais du matin, avec reconnaissance. Vous n'allumez pas la radio pour ne pas couvrir le bruit du moteur ou le clic-clac du clignotant qui vous rappellent des moments privilégiés de votre enfance, lorsque votre papa vous emmenait avec lui dans sa belle DS bleue. Vous appréciez aussi les bruits extérieurs, ils mettent vos sens en éveil et résonnent à vos oreilles comme autant de souffles de vie. Vous roulez en empruntant la route la plus dégagée, en tournant tantôt à droite et tantôt à gauche, en suivant votre instinct plutôt qu'un GPS à la voix sans âme. Les possibilités sont multiples et vous n'hésitez pas à changer souvent d'itinéraire ; vous aimez découvrir de nouvelles rues, des raccourcis insoupçonnés, des quartiers inaccoutumés...

Arrivé sur le parking de l'entreprise qui vous emploie, vous vous gardez à la première place disponible et c'est rarement la même. Vous êtes heureux de trouver une place, quelle qu'elle soit. Vous sortez de voiture et foulée après foulée, vous appréciez chaque pas. Vous adressez un regard ravi et une pensée émue à chaque arbre que vous croisez. Il y en a une bonne dizaine sur votre chemin jusqu'à la pointeuse. Vous leur êtes redevable pour l'oxygène qu'ils vous offrent si généreusement et dont se repaissent vos poumons. Plein de gratitude, vous prenez le temps de passer doucement la main dans leur feuillage.

Vous passez le seuil de l'établissement et vous voilà devant la pointeuse. Alors vous pointez sans même regarder l'heure, il vous suffit de savoir que vous êtes dans les temps. Vous aimez le bruit mécanique de la pointeuse, il vous semble à chaque fois différent et vous donne l'impression de communiquer avec l'appareil. Sur le chemin du vestiaire, vous saluez tous vos collègues en les gratifiant d'un grand sourire contagieux. La preuve, ils vous le rendent tous chaleureusement.

Vous voilà à votre poste, vous saluez les lieux et les équipements d'un regard approbateur et prenez place aux commandes. Debout face à votre machine, vous accueillez avec gratitude chacune des quatre-vingts pièces qui en sortent quotidiennement. C'est une brave et fidèle machine qui jamais ne ralentit ni ne bloque. Pas un jour elle ne vous a fait faux bond. Avec votre collaboration, elle produit depuis des années chaque pièce à l'identique, exactement dans les normes et les temps impartis. Vous lui en êtes reconnaissant et n'hésitez pas à la remercier d'être si coopérative. Vous ne voyez pas le temps passer et c'est déjà l'heure de la pause. Vous vous dirigez vers la machine à café pour vous servir un expresso mais à la dernière seconde, vous vous ravisez et optez pour un thé vert, comme par instinct. Ce thé vous transporte dans les Indes mythiques où vous avez soudain l'impression d'être un tigre royal, flamboyant de souplesse et de beauté. Vous terminez votre thé à l'instant où s'achève la pause. La dernière gorgée a un

goût spécial, un concentré d'arômes et de notes exotiques qui flattent votre palais tandis que vous regagnez votre poste. Le travail de création reprend, vous y mettez du cœur et le tigre en vous rugit non de satisfaction béate mais de gratitude envers toutes ces pièces qui naissent l'une après l'autre et s'alignent en bout de chaîne, parfaitement façonnées et arborant leur précieux poinçon. Vous les couvez du regard, heureux du résultat.

Il est midi et vous n'avez pas vu le temps passer. La cantine est à droite, au bout d'une courte passerelle vitrée, vous y serez en quelques enjambées. Mais en passant devant le distributeur de sandwiches, votre instinct, encore lui, vous suggère de vous y attarder. Il y en a pour tous les goûts, du classique jambon-beurre à la dernière composition végan. Vous jetez votre dévolu sur un petit nouveau, un pavot-chèvre-épinards au pain d'orge et de seigle. Il est plus cher que les autres mais vous ne vous arrêtez pas à ce genre de considération, après tout, l'argent, c'est fait pour être dépensé ! Alors vous prenez ce sandwich et une bouteille d'eau, et comme il fait beau, vous décidez d'aller manger en plein air. Un coin de gazon vous invite à le rejoindre, vous l'entendez presque vous murmurer d'aller vous y asseoir. C'est une si belle journée, vous enlevez votre veste et vous vous déchaussez. Vous faites quelques pas sur le gazon, pieds nus. La douce fraîcheur de l'herbe sous vos pieds à un effet vivifiant, en communion avec votre corps. C'est comme si un courant entrainait en vous par la plante des pieds, rechargeait vos batteries puis sortait comme il était venu, mais cette fois-ci en vidant la pile, dans un continuel va-et-vient revigorant.

Une plainte de votre estomac vous rappelle à votre faim, vous déballez votre sandwich en veillant à ne pas en perdre une miette. Le pain moelleux parsemé de grains de pavot croquants, les tranches de chèvre frais sur les tendres pousses d'épinard, la petite sauce aux noix relevée d'une pointe de gingembre, vous avez fait le bon choix, c'est un pur délice. Chaque bouchée est magique, votre palais est en fête et votre estomac comblé. Vous prenez votre petite bouteille d'eau et vous la regardez avec la même pensée : si nous

sommes faits d'eau à 70%, alors nous sommes ce précieux liquide et il est nous. Nous sommes l'eau et elle est nous. C'est par elle que la vie nous anime. Vous buvez quelques gorgées de cette eau sacrée tandis que vous dégustez votre repas. Vous les savourez en leur exprimant votre reconnaissance et ne manquez jamais de leur dire ces grâces, avec sincérité et humilité.

Ensuite, vous prenez le temps de vous allonger sur l'herbe et de vous détendre en contemplant le ciel. Vous le connaissez bien ce ciel, mais vous avez l'impression de le redécouvrir et de vivre à chaque fois un moment unique et magique. Ancré au sol et à ses ondes telluriques, les yeux et l'esprit rivos au ciel et à ses énergies cosmiques, vous vous sentez connecté, comme enraciné au sol tout en flottant dans les airs. Et là, vous sentez que tout vous parle, vous êtes en osmose avec la terre et le ciel, c'est un pur moment d'ivresse où le corps s'enracine, l'âme agit, elle erre et l'être réagit, vous êtes un magicien.

Il est l'heure de reprendre le travail, vous remettez vos chaussures et c'est reparti. Vous retrouvez votre machine et avec elle, vous poursuivez votre œuvre de création. À la pause suivante, vous préférez rester à votre poste et mettre vos écouteurs pour vous imprégner du superbe Canon de Pachelbel. Ce morceau sublime vous donne toujours l'impression lénifiante de faire un avec l'univers, comme s'il était lui aussi connecté à la terre et au ciel, lourd et léger à la fois. L'espace d'un quart d'heure, vous êtes transporté dans une dimension intemporelle, un monde d'évasion et de paix. Puis vient le moment de vous remettre à l'ouvrage, plus que quelques pièces à produire, vous vous y attellez avec dans la tête le doux écho tout en mesure et en harmonie de cette musique d'anthologie.

À 17 h 30, la sirène de sortie retentit. Vous quittez votre poste, direction le vestiaire. Contrairement aux autres employés, vous vous changez en prenant tout votre temps car vous aimez bien sortir le dernier après avoir fait un peu de rangement pour soulager l'agent chargé de l'entretien.

Vous démarrez votre voiture et le bruit du moteur est différent de celui du matin, sans doute l'effet du soleil, il a fait exceptionnellement chaud pour la saison ce jour-là. Vous baissez la vitre en prêtant attention à certains détails que vous n'aviez pas remarqués auparavant, comme ces nouvelles fleurs au centre du rond-point ou la rambarde rénovée du pont accidenté l'autre jour. Vous roulez au feeling et laissez votre instinct vous guider, c'est fou comme les entorses à la routine mènent parfois à de belles rencontres ! Arrivé chez vous, vous vous garez sans aucun calcul, des fois en marche avant et d'autres en marche arrière. Vous montez les escaliers spontanément, il ne vous vient même pas à l'idée de poser un pied avant l'autre ou de compter les marches. Vous montez, c'est tout. Parfois, vous ouvrez la boîte aux lettres, et de temps en temps, vous la négligez. Là aussi, c'est une question de ressenti.

Arrivé à votre appartement, vous rendez grâce à tout ce qui le garnit et le meuble, le plein comme le vide car le plein est fait de vide et le vide est fait de plein (nous débattons de ce sujet plus loin). Vous vous offrez quelques instants de détente en avançant dans la lecture de votre coup de cœur du moment, un livre captivant sur l'effet placebo. Ensuite, vous préparez le dîner sans vous casser la tête, un regard au frigo et vous savez quoi faire, comme si son contenu vous dictait le menu. Des carottes, un peu de fenouil, une belle tomate juteuse, deux tiges de poireau. Adjugé ! ce sera un bon plat de lentilles aux légumes. Cuisiné en musique, au rythme du Canon de Pachelbel, eh oui, encore lui, vous êtes persuadé que les légumes l'apprécient eux aussi, au moins autant que vous.

Le dîner est prêt, vous filez prendre une douche. Vous prenez au hasard une savonnette dans la corbeille, vous aimez varier les parfums. Vous tournez le robinet et un jet puissant coule sur votre tête, c'est un moment de communion avec l'eau, il vous semble que se répand sur votre peau votre propre substance. C'est une sensation très agréable et en même temps assez étrange, comme si vous ruisseliez sur vous-même. Vous bénissez cette eau qui lave et purifie, vous lui rendez grâce en sortant de la douche. Après avoir

enfilé un pyjama, vous prenez votre dîner sur le balcon en admirant les prémices du coucher de soleil : le jour s'achève et se pare de ses plus beaux atours avant de laisser place à la nuit. Le fumet des lentilles mêlé au doux parfum du soir exalte encore plus vos papilles et la douceur du soleil couchant dans la fraîcheur du soir décuple la vie en vous, vous vous sentez plus vivant que jamais. Vous vous nourrissez de ces délicieuses lentilles et de toutes les saveurs ambiantes, vous vous enivrez de ce doux moment si palpitant et captivant puis vous débarrassez avant de remettre la cuisine en ordre.

Vous vous brossez les dents et c'est là aussi un moment particulier, surtout depuis que vous utilisez du dentifrice sans fluor. Ah le fluor ! Ce faux ami redoutable que vous avez proscrit de votre quotidien. Vos dents s'en portent d'ailleurs bien mieux, elles sont plus saines. Comme le roc dans les montagnes, elles sont fermement enracinées dans vos gencives, elles aussi en parfaite santé. Vous sentez que toute votre force est là, dans votre bouche, car ce qui entre dans votre corps franchit ce passage.

Il est 21 h 30 et la fatigue vous gagne, vous cédez sans résistance à l'appel de Morphée et gagnez votre lit avec bonheur. Là non plus, aucun rituel, pas de gestes coutumiers ni de côté favori, vous vous mettez simplement sous la couette et à peine votre oreiller ajusté sous votre nuque, vous sombrez dans cette douce mort temporaire d'où l'on revient régénéré. Endormi et serein, vous rêvez à Dieu sait quoi, enveloppé d'une fraîche fragrance de vanille qui imprègne vos draps et parfume votre nuit.

On aurait pu détailler davantage cette journée, ajouter une séance de sport, une messe dominicale ou bien les cinq prières qui émaillent le quotidien d'un musulman. Une visite chez le médecin ou une balade en ville... On aurait pu mettre en scène un couple ou une famille entière, un animal de compagnie ou encore un visiteur inopiné, le principe aurait été le même : une journée qui ne soit gouvernée ni par les habitudes ni par les coutumes et encore moins par les traditions ou les superstitions. Seul compte le moment présent, il

faut s'en délecter et le vivre d'instinct, l'apprécier à travers chaque sens. Aucune journée ne doit ressembler à la précédente. Hier n'a pas d'existence car il est révolu, pas plus que demain n'existe puisqu'il n'est pas encore là. Seul est le moment présent, ici et maintenant ; la vie se vit à ce moment-là et pour exister, il faut pleinement le savourer, seconde après seconde.

Vous n'avez jamais été et vous ne serez jamais et quoi que vous pensiez avoir été, cela n'est plus, donc n'existe plus. Quoi que vous pensiez pouvoir être, cela ne sera que si vous êtes. Alors ne faites qu'être car tout ne se passe qu'au présent, maintenant, tout de suite.

Je dis souvent que Dieu n'a jamais existé et qu'il n'existera jamais car il existe. Seul le présent est éternel et ne s'arrête jamais, il n'a pas de fin, il est l'alpha et l'oméga, dans une expansion infinie tout comme l'univers. Dieu est éternel et si vous voulez vivre longtemps, vivez dans le présent et fuyez tout conditionnement, ne soyez pas une machine mais restez humain, avec vos sens et vos émotions. Faites juste un pas après l'autre, prenez le temps dans le temps.

Deuxième partie

LA GESTION DU STRESS

*« Les hommes pratiquent le stress
comme si c'était un sport. »*
(Madeleine Ferron)

L'un des maux de civilisation les plus pernicioeux pour le corps et l'esprit fait partie intégrante de notre quotidien. Il perturbe nos jours et nos nuits, régente notre humeur et ruine notre santé. Cet ennemi intime, c'est le stress. Il est certes redoutable mais se laisse réguler et contenir pourvu qu'on sache s'y prendre. Et pour cela, il faut d'abord savoir à qui l'on a affaire. Car c'est bien de notre méconnaissance que cet ennemi si familier tire son emprise. Alors qu'est-ce que le stress ? D'où vient-il ? Qu'est-ce qui le déclenche ? Comment se manifeste-t-il ? Les réponses à ces questions vous dévoileront la solution. Sachez-le, le stress n'est pas une fatalité, on peut aisément le gérer et y remédier.

Imaginez une antilope en train de brouter paisiblement dans les vastes espaces de la savane africaine, elle se repaît d'herbes savoureuses sans se poser de questions, un peu à l'écart de ses congénères. Soudain, une lionne en chasse repère l'herbivore isolé. Tapie dans la végétation, elle ne quitte pas sa proie des yeux et se tient prête à s'élancer. Au moment où l'antilope baisse la tête pour brouter, la lionne surgit des hautes herbes et fonce droit sur sa pâture. Mais l'antilope s'enfuit aussitôt, comme si elle avait anticipé cette charge. En quelques agiles foulées, elle sème sans trop de

peine la prédatrice et s'arrête un peu plus loin : imperturbable, elle reprend son repas en toute quiétude.

Son instinct l'a avertie du danger, déclenchant aussitôt un processus physiologique de défense. Son cerveau en alerte envoie un message aux glandes surrénales qui produisent alors deux hormones, le cortisol et l'adrénaline, dont l'effet est immédiat : le rythme cardiaque et la capacité respiratoire augmentent, le sang afflue aux extrémités, les pupilles se dilatent et la puissance musculaire s'accroît tandis que les organes non indispensables à la réaction physique de lutte ou de fuite sont mis au repos.

Le combat serait inégal et perdu d'avance, l'antilope le sait d'instinct. Alors pour se soustraire au danger, elle fuit, elle n'a pas d'autre choix. Elle s'élance dans une course folle contre la mort, virevolte agilement et accélère de toutes ses forces. Elle ne court plus, elle vole et distance bientôt sa poursuivante en quelques énergiques enjambées. La lionne épuisée ralentit, elle abandonne et se met en quête d'une autre proie tandis que l'antilope est déjà loin, hors de ses griffes et de sa vue. Le danger est passé, elle l'a déjà oublié et se remet paisiblement à brouter. Plus besoin d'adrénaline et de cortisol, le rythme cardiaque revient à la normale, la respiration s'apaise et le corps n'est plus en alerte.

L'animal ne se pose pas de questions. Il laisse libre cours à la chimie naturelle qui régit son organisme et prend instantanément la bonne décision, au bon moment ; il se sauve, littéralement. Il n'est pas en état de vigilance permanent : sitôt la menace dissipée, la vie reprend simplement son cours. Si l'antilope était douée de parole et que vous lui demandiez son âge, elle vous répondrait : "Maintenant." Et si vous lui demandiez l'heure, elle vous répondrait aussi qu'il est maintenant. Elle n'a aucune notion du temps passé où de ce qui va arriver ensuite, elle se repositionne dans le présent et se remet à brouter comme si rien ne s'était produit, elle profite du moment présent et c'est tout.

Prenons maintenant l'exemple d'un homme qui aime se promener en forêt. Il marche sur un sentier bordé de toutes sortes d'arbres et respire à plein poumons l'air sain et nourricier que cette végétation préservée lui prodigue. Il se sent bien et aime s'y balader le soir pour décompresser après une éprouvante et interminable journée de travail. Il chemine tranquillement lorsque soudain il entend une sorte de grognement bizarre qui semble provenir d'un taillis de hêtres non loin. Le bruit se rapproche, il se précise et se fait de plus en plus menaçant. L'homme s'arrête net et inspecte les lieux d'un regard inquiet. Il distingue une masse brune qui se dirige lourdement vers lui, il écarquille les yeux et reconnaît un ours des montagnes. Il sent aussitôt sa peau frémir, son sang se glacer et ses poils se hérissier sur ses bras dénudés, c'est l'effet immédiat des hormones du stress : le système nerveux central et les glandes surrénales abreuvent le sang d'adrénaline et de cortisol pour que le corps puisse parer au danger.

Quand le sang afflue aux extrémités des membres, les muscles des bras et des jambes se tendent et il faut vite choisir entre la fuite et le combat. Dans la précipitation et l'urgence du moment, notre homme a vite fait d'évaluer les risques et entre se battre et fuir, il n'hésite pas une seconde. Il sait qu'il n'a aucune chance de vaincre l'animal, à plus forte raison à mains nues. De toute façon, même armé d'un couteau, il n'aurait pas fait le poids et vu l'impressionnant gabarit de la bête, le combat aurait été inenvisageable. Le salut ne peut venir que de la fuite. Alors il se sauve sans demander son reste. Il file, il fonce à corps perdu, à en perdre haleine et manque de trébucher cent fois dans sa course. Lorsqu'enfin il estime avoir mis assez de distance entre le danger et lui, il jette furtivement un regard en arrière puis ralentit un peu, se retourne encore une fois pour vérifier qu'il ne risque rien et enfin, s'arrête et souffle un instant. Pas d'ours en vue, plus de grognement mais le promeneur n'est nullement rassuré, on ne sait jamais, l'animal est peut-être encore à ses trousses et il tremble rien que d'y penser.

Même s'il n'y a plus aucun péril, l'homme demeure sur ses gardes. Son cerveau continue d'envoyer un message de détresse qui le tient en alerte, alors pour se prémunir de ce danger supposé, il décide d'escalader un jeune mélèze dont la cime lui paraît accessible. Il s'accroche aux aspérités du tronc et le gravit en l'enlaçant entre ses chevilles, avec une énergie décuplée par la peur. Parvenu à mi-hauteur de l'arbre, à une bonne douzaine de mètres du sol, il s'assoit sur une fourche épaisse et hospitalière. Enfin en sécurité, à califourchon sur la branche garnie de fins rameaux d'aiguilles souples, il s'éponge le front et essaie de rassembler ses esprits. Le souffle court, le cœur tambourinant, il s'agrippe fermement au conifère providentiel. Les minutes passent et notre homme est toujours en proie à ses émotions. Tenaillé par la peur, il est persuadé que l'ours n'a pas renoncé, qu'il est tapi quelque part à l'affût et qu'il attend patiemment de le voir quitter son refuge. Une bonne demi-heure s'est écoulée quand des voix se font entendre. C'est un groupe de randonneurs, l'hôte du mélèze peut enfin regagner la terre ferme. Il rejoint les marcheurs et leur conte sa mésaventure en ponctuant son récit de plaintes et de soupirs.

Quand il arrive chez lui, il est encore perturbé. La frayeur et l'inquiétude se lisent sur son visage crispé, sa femme comprend tout de suite qu'il lui est arrivé quelque chose. Elle a l'habitude de le voir dans cet état, c'est qu'il collectionne les déboires et avec lui, pas un jour ne se passe sans incident. Elle lui demande ce qui ne va pas et il lui répond :

– Tu sais, j'ai frôlé la mort aujourd'hui. Il s'en est fallu de peu qu'un ours me dévore dans la forêt...

– J'ignore dans quel guêpier tu t'es encore fourré, mais tu es vivant, Dieu merci. Calme-toi maintenant, tout va bien !

– Mais j'ai failli me faire attaquer par un ours, j'aurais pu perdre un membre, me retrouver handicapé ! C'est un miracle que je m'en sois sorti indemne. Tu te rends compte ?

– Justement, tu n’as rien, alors n’y pense plus !

Mais c’est plus fort que lui, il se remplit l’esprit de blessures et de dommages imaginaires, se fabrique de toutes pièces un traumatisme infondé et pousse à bout sa femme avec ses jérémiades sempiternelles. Il se couche sans avoir retrouvé son calme et passe une nuit tourmentée. Au réveil, sa femme a droit aux mêmes plaintes fantaisistes, il lui en rebat les oreilles jusqu’au moment de sortir et la laisse finalement excédée sur le seuil de la porte. Au travail, il se hâte de narrer son histoire à ses collègues, en l’amplifiant jusqu’à en faire une catastrophe. Le temps n’y changera rien et même des années plus tard, il racontera avec force développements cette mésaventure à qui voudra bien l’écouter.

Et chaque fois qu’il replongera dans cet épisode de son passé, les hormones du stress lui feront ressentir la même impression de danger imminent et lui dicteront la même réaction de combat ou de fuite, à moins qu’elles ne le tétanisent. À l’origine, ces hormones n’étaient produites que dans des situations extrêmes pour aider l’homme à surmonter une situation inédite et dangereuse, c’était une réaction naturelle d’adaptation à un environnement hostile, une façon d’assurer l’homéostasie, c’est-à-dire de maintenir les constantes indispensables à l’équilibre intérieur. Le stress était donc autrefois un mécanisme de défense qui permettait à l’homme de fuir ou de combattre en cas de péril ou de menace subite.

Or, dans notre société moderne, le danger ne vient plus des animaux féroces mais de notre mode de vie effréné. La course après le temps et l’argent, l’épuisement au travail, les addictions, les soucis quotidiens, notre environnement matériel et social déshumanisé, les maladies de civilisation, l’alimentation dénaturée et mille autres travers de notre époque, voilà les sources de stress qu’il faut gérer au quotidien. Les temps ont changé mais notre organisme n’a rien modifié à sa façon de réagir. Notre système atavique de réaction au stress ne sait pas qu’il est au XXI^e siècle, il pense toujours que nous vivons entourés de prédateurs redoutables. Il ne fait pas la différence entre un embouteillage et un fauve affamé : il réagit de la

même manière quel que soit le problème, fût-il imaginaire. Il sécrète toujours les mêmes hormones qui ont les mêmes répercussions sur l'organisme et les fonctions cérébrales.

Face aux exigences de la vie moderne et aux préoccupations quotidiennes, la réponse au stress est activée à tout bout de champ de façon répétitive, voire chronique. Les réactions au stress sont amplifiées (sans commune mesure avec le stimulus), pérennisées et incontrôlables. Notre seuil de tolérance est dépassé, l'organisme ne peut plus suivre. Notre système d'adaptation ne connaît plus de répit, et quoique sa raison d'être soit de nous sauver, de nous aider, il devient délétère et met notre santé, si ce n'est notre vie, en danger. Voilà comment un mécanisme à l'origine salvateur est paradoxalement devenu destructeur. Le stress, qui assurait la survie de l'homme des cavernes est à présent le mal du siècle.

Ce stress permanent que vous créez vous-même par vos pensées et votre comportement pollue votre esprit et votre organisme, il dénature votre corps et le ronge de l'intérieur. Contrairement à l'antilope, même une fois sain et sauf, à l'abri et en sécurité, vous continuez à vous tourmenter à travers une image mentale du danger, déclenchant par ces pensées des émotions déstabilisantes. Vous alimentez ainsi des réactions chimiques nocives qui vous font du mal et qui, à force, vous rendent malade et vous font vieillir précocement.

Ce n'est pas que le stress soit mauvais, loin de là ! Encore une fois, sa finalité est de nous préserver. Mais il ne joue ce rôle que s'il intervient en lieu et en temps opportuns. Comme l'antilope, une fois la course terminée, oubliez la lionne et remettez-vous à déguster l'herbe. S'encombrer d'un passé traumatisant et d'un futur effrayant revient à se lester d'un fardeau qui écrasera votre santé et votre vie.

Le stress prend des formes variées et chacun de nous y réagit de façon différente. Il y a le stress soudain, impromptu, qui vous prend à l'annonce d'une mauvaise nouvelle, assénée brusquement et sans ménagement. Même si la menace est immatérielle, le choc

peut égaler celui que provoquerait l'ours surgissant sur votre chemin. Il y a le stress que l'on subit car il est concomitant de votre métier ou de votre mode de vie, comme au moment où le boxeur monte sur le ring pour un combat décisif, ou bien le fameux trac de l'artiste avant d'entrer sur scène. Ou encore à l'idée d'aller à ce travail que vous détestez, chaque jour et malgré vous.

Un autre stress est lié à la mémoire, c'est celui qui vous rend l'idée d'apprendre à nager tout à fait inconcevable car vous êtes terrorisé par l'eau depuis que vous avez failli vous noyer, il y a des dizaines d'années, alors que vous étiez enfant. C'est un souvenir qui vous donne des sueurs froides, aujourd'hui encore.

Il y a aussi le stress du futur, comme l'éventualité de perdre son emploi et de ne plus pouvoir faire face aux dépenses quotidiennes. Ce peut être l'angoisse d'être diagnostiqué séropositif, d'être la prochaine victime d'un attentat ou de mourir dans un terrible accident de la route. C'est également le stress qui précède la visite chez le dentiste, les résultats d'un concours ou d'un examen, un entretien d'embauche ou toute autre situation où vous anticipez un moment douloureux, un échec ou une terrible déception. Ou tout simplement l'idée de vieillir et de se rapprocher de la fin.

Toutes ces formes de stress passé, présent ou futur produisent la même réaction chimique dans notre corps et leur chronicité amplifie leurs effets dévastateurs sur l'organisme.

La réaction au stress, quel qu'il soit, varie d'une personne à une autre. Par exemple, face à un ours, un homme téméraire ou inconscient peut envisager d'affronter à mains nues l'animal sauvage de trois cents kilos alors qu'un autre sera d'emblée tétanisé d'effroi, transi, pétrifié, ce qui lui sera salutaire si le prédateur se désintéresse d'une proie en apparence morte. Mais c'est le troisième cas de figure, celui de la fuite, qui l'emporte le plus souvent.

Le courage ou l'inconscience répondent à un aguerrissement, un penchant à l'affrontement par entraînement ou par tempérament.

Une personne vindicative habituée à en découdre physiquement (ou même verbalement) avec des adversaires réels ou supposés se tiendra en permanence prête à se défendre ou à attaquer, mue par une agressivité incontrôlable. La peur aussi peut résulter d'un conditionnement. Si on vous a raconté durant votre enfance trop d'histoires d'ogres avides de chair humaine, si on vous effrayait avec des contes peuplés de monstres et de sorcières maléfiques, d'araignées venimeuses et de grands méchants loups arpentant des forêts hostiles dans une sinistre obscurité, la peur est ancrée en vous et vous la nourrissez. Votre instinct premier sera de vous laisser figer par vos émotions et vous vous retrouverez complètement paralysé, comme l'enfant que vous êtes toujours, pétrifié à la vue d'une araignée. Quant à la fuite, elle semble plus naturelle que le combat ou l'inertie.

La fuite, c'est une foulée après l'autre, c'est une suite de pas en avant, c'est le salut à la force des jambes. C'est avancer comme le présent avance en modelant le futur, ce n'est en aucun cas reculer, à moins que ce ne soit pour prendre son élan et sauter plus loin, toujours devant. C'est fuir le passé en restant dans le présent et en laissant derrière soi l'incarnation du problème. On dit que seuls les lâches fuient. Pourtant, il n'y a aucune lâcheté à fuir un ours furieux où un assaillant dangereux. Tout comme il n'y a rien d'héroïque à se battre contre une créature sans défense ou plus faible que soi.

Face à une menace physique, la réplique la plus adaptée demeure donc la fuite, le stress se dissipant une fois le danger écarté. Mais quand la menace est conjecturale ou éventuelle, comme craindre de prendre l'avion car on redoute un crash où éviter les autoroutes par peur irraisonnée de la vitesse, la gestion du stress est différente.

Imaginez que vous êtes dans un grand parc d'attractions, vous faites la queue pour un tour de montagnes russes et vous vous apprêtez à passer un bon moment, riche en émotions. Jusque-là, tout va bien. Vous vous réjouissez à l'idée de vous retrouver dans

les airs et vous êtes même impatient qu'arrive votre tour. Vous embarquez et la ceinture rigide de la capsule se rabat sur votre poitrine, vous plaquant fermement au siège. Mais le visage de la personne qui vous a cédé la place est blême, vous la voyez s'éloigner toute tremblante et votre état d'esprit s'en ressent aussitôt. Vous redoutez à présent le signal du départ.

Le tour commence et la chimie se met à l'œuvre, l'adrénaline et le cortisol affluent dans vos veines, les battements de votre cœur s'accroissent et votre respiration se fait de plus en plus saccadée et superficielle. Vos poings se crispent au moment où la navette s'approche du sommet. Elle s'y arrête un court instant que vous voudriez figer mais vous ne pouvez pas suspendre le temps et empêcher la glissade vertigineuse, votre sang se glace, vous voilà secoué de violents frissons, comme subitement pris d'une fièvre violente. Vous êtes transi de bonheur et de peur à la fois, l'idée d'un accident vous titille l'esprit. Et tandis que l'engin dévale à toute allure la pente raide et interminable, un vertige effroyable vous saisit dans ce qui vous semble être une chute libre vers un abîme sans fond, vous vous accrochez à votre siège et hurlez de toutes vos forces pour exorciser les émotions qui crispent vos entrailles et affolent votre cœur.

Arrivé en bas, vous ouvrez enfin les yeux, secoué mais heureux que ce soit fini. Le manège ralentit, vous vous levez tout chancelant. Puis vous retrouvez peu à peu l'équilibre et vous foulez avec soulagement le sol d'un pas ferme et rassuré. Vous avez vécu un moment palpitant, vous avez ressenti de folles frayeurs mais après coup, vous n'en gardez que les bons souvenirs. Le stress s'est comme évaporé car tout est allé tellement vite qu'à aucun moment vous n'avez quitté l'instant présent. La vitesse a un impact décisif sur le stress, elle ne vous a pas laissé le temps de réfléchir ou d'extrapoler. C'est pourquoi la tension, si vive dans le feu de l'action, décroît à l'instant même où s'achève le tour de manège avant de disparaître sans laisser d'empreinte.

Être surpris par un violent orage en forêt peut aussi s'avérer une situation fort stressante, surtout si la foudre s'invite entre deux fracassants grondements de tonnerre. Se battre n'est pas une option, faire le mort ne mènera pas à grand-chose et s'abriter maladroitement sous un arbre exposé pourrait être fatal. Quant à sauter à pieds joints comme on l'a vu faire dans un film, ce serait non seulement ridicule mais aussi stupide et vain. L'instinct est indécis et on balance entre la fuite et un hypothétique refuge dans les taillis.

Confronté un jour à cette situation, voici comment réagit Martin Luther, théologien allemand initiateur du protestantisme. Alors qu'il traversait une vaste forêt, quelque part dans le Land de Thuringe, le jeune Luther fut soudain surpris par un violent orage. Les éclairs menaçants déchiraient le ciel, la foudre s'abattait sur les arbres en embrasant leur branchage dans un décor d'apocalypse. Le jeune homme était terrifié et ne savait à quel saint se vouer. Seul et désemparé, il se tourna vers Dieu, l'apostropha à haute voix et invoqua son aide. Il promit de se vouer au Seigneur s'il le sauvait de la foudre. La prière aussi est un exutoire au stress et un rempart contre le danger, Luther s'en remit à la Providence et l'issue fut heureuse. Il n'oublia pas sa promesse et entra plus tard en religion, dans l'ordre des Augustins.

La fuite peut prendre plusieurs formes, au propre et au figuré. Fuyez toute source de stress ou de toxicité. Fuyez tout ce qui est néfaste dans votre passé, dans votre environnement et même dans votre entourage. Fuyez toute pensée qui pourrait vous projeter dans un futur chaotique. Fuyez l'ours mais fuyez aussi les menteurs, les mauvaises langues, les personnes narcissiques, méchantes, haineuses ou malveillantes. Fuyez le négatif et ce qui le génère, fuyez jusqu'à la plus petite source de stress car ce sont les sources qui alimentent les rivières et les fleuves qui, plus en aval, emplissent les mers et les océans.

Qu'un boxeur prêt à se battre stresse avant le combat peut sembler anormal *a priori* mais ayant longtemps moi-même été

boxeur, je vais vous en expliquer la raison. Avant de monter sur le ring, le boxeur est dans la même situation qu'un joueur d'échecs ou un athlète avant une compétition décisive. Dans leur organisme, les mêmes réactions chimiques se produisent et leur sang se gorge d'adrénaline et de cortisol. Ces hormones du stress aident le boxeur à monter sur le ring pour affronter son rival. Avant le combat, il est inquiet, il transpire et a une pressante envie de se rendre aux toilettes, c'est normal. Il est debout, comme pétrifié, et reste ainsi immobile en attendant le premier coup de gong pour aller se mesurer à l'adversaire. Et quand le combat commence, il bouge, parade et esquive, il est constamment en mouvement, alliant agilité et vitesse. Il avance, recule, revient et donne un coup, esquive aussitôt la riposte attendue avant de frapper encore.

Il sait qu'il n'est pas en train d'affronter un ours. En quelque sorte, il se bat contre lui-même : le boxeur face à lui a le même poids, la même corpulence, un niveau et un entraînement comparables au sien. Et dans le feu de l'action, le stress disparaît et fait place au bien-être, plus rien ni personne n'existe dans la salle, il ne voit que son adversaire. Il est dans le moment présent, en osmose avec son art. Ses mouvements s'accélèrent, il décroche avec célérité un punch fulgurant d'une droite éclair et pare aussitôt du coude avant d'asséner un uppercut étourdissant avec une promptitude telle que l'adversaire tombe raide et s'affale lourdement sur le tapis. Pendant tout le combat, round après round, seconde après seconde, tout se passe ici et maintenant. Notre boxeur ne pense ni à l'instant d'avant, ni à celui d'après. Aveugle et sourd à ce qui l'entoure, il n'entend même pas le gong retentir.

Gérer le stress, c'est juste prendre la bonne décision dans l'instant présent et agir spontanément en conséquence, sans se soucier de ce qui aurait pu précéder ou suivre cette action. On réagit instantanément et la fuite est souvent la solution la plus sûre et la plus rapide dans une situation inhabituelle et inattendue. Les maîtres-mots sont alors promptitude et célérité, assortis d'agilité.

Mais quand le stimulus est moindre ou familier, on peut réfléchir avant d'agir, et si on peut raisonner, c'est que le niveau de stress suscité est vraiment minime, voire inexistant, et donc qu'on peut aisément surmonter la crise. Si on a le temps de réagir, c'est qu'on ne se trouve pas vraiment en situation de stress. En revanche, s'il y a urgence et qu'on n'a pas le loisir de réfléchir, s'il faut agir sur-le-champ, la vitesse est le facteur clé. L'accélération nous maintient dans le présent. D'ailleurs, l'univers entier et tout ce qu'il contient gravite à une vitesse phénoménale, et en dépit de cette célérité, tout se passe toujours dans le moment. Le présent est en perpétuel mouvement, il ne s'arrête jamais, rien n'est immobile et quoi que vous regardiez, tout avance, le statisme apparent n'est qu'une illusion. La Terre est une planète vivante qui tourbillonne et vibre. Vous ne pourrez jamais traverser une rivière deux fois au même endroit car elle est en perpétuel mouvement, elle court continuellement en un flot vif et sémillant, elle se meut, fuyante, et son flux incessant l'emporte en sinuant : vos pieds ne toucheront jamais deux fois la même eau.

Le stress se gère par la réaction, et plus celle-ci est rapide, moins il y aura de dommages. Prenons un exemple répandu, comme la crainte de manquer d'argent. Cette peur peut virer à une hantise qui causera un stress chronique chez de nombreuses personnes. Ne plus être en mesure de payer les factures ou de remplir le réfrigérateur, de faire face aux dépenses quotidiennes ou aux imprévus est une appréhension largement répandue. Elle génère un stress récurrent qui peut vite devenir chronique s'il se répète trop souvent.

Ce stress est motivé par des soucis d'ordre purement matériel, il est lié à la peur d'un manque d'abondance et de confort. La société moderne nous a conditionnés en nous persuadant qu'il faut vivre en ne manquant jamais de rien, elle nous invente chaque jour de nouveaux besoins et fait de nous de parfaits consommateurs dans un monde de consommation tous azimuts. Les stratégies de marketing sont multipliées, la publicité s'immisce partout et ne nous

laisse aucun répit, traquant en permanence les potentiels clients. On nous somme d'acheter, de consommer, de posséder. Alors on s'offre le dernier smartphone ou la montre connectée dernier cri, on commande sur internet les incontournables gadgets que tout le monde s'arrache, le tapis mural vanté par les influenceurs les plus célèbres et même le téléviseur dernière génération à écran incurvé.

J'ai moi-même longtemps vécu de cette façon et aujourd'hui encore, il m'arrive de céder à mes anciennes compulsions d'acheteur invétéré mais je m'applique à changer, j'essaie de dépenser moins aveuglément et je ne me crée plus de besoins ou d'envies futiles et inutiles, mes achats sont beaucoup moins capricieux et je ne m'en porte que mieux.

Une gestion judicieuse du budget, une idée saine et réfléchie de l'argent, un rapport désintéressé aux biens matériels peuvent radicalement transformer une vie. Prenons l'exemple d'une personne qui vit décemment, avec un salaire correct, disons qu'elle gagne 1 700 euros par mois. Elle travaille dans une grande usine d'assemblage de véhicules et habite un petit appartement dont le loyer s'élève à 500 euros mensuels, charges comprises. Chaque mois, elle paie aussi 200 euros d'impôts et un crédit de 300 euros pour la voiture. Il lui reste 700 euros pour remplir son frigo, s'habiller et avoir une vie culturelle en essayant de mettre un peu d'argent de côté pour les prochaines vacances ou pour financer un projet. À première vue, tout va bien pour cette personne, elle peut vivre convenablement.

Mais à notre époque, rien n'est moins sûr. Ce qui était vrai hier l'est de moins en moins aujourd'hui. Le stress n'avait pas du tout les mêmes répercussions sur les générations passées. Notre société moderne programme les gens par le biais de la télévision et des réseaux sociaux, entre autres canaux, en suggérant au cerveau, de manière répétitive, qu'il faut acheter tel produit et remplacer tel autre. Alors on veut changer de téléphone, de voiture, s'habiller à la dernière mode, commander ses plats préférés chez le traiteur, s'offrir un abonnement aux nouveaux bouquets TV pour suivre les

incontournables séries du moment... Et plus on goûte à ce luxe, plus on affermit la dépendance. Le salaire ne suffit bientôt plus, on a recours au crédit et on s'endette de plus en plus. La peur s'installe, non pas tant l'angoisse de ne plus pouvoir acheter mais surtout celle de manquer de ces belles choses devenues indispensables. On se crée une fausse image de soi, conforme à la norme en vogue mais dont on ne veut surtout pas changer car ça nous rassure d'être comme les autres. Pourtant, ce mode de vie engendre un stress qui s'installe insidieusement sans qu'on n'en prenne conscience. Le mal-être est généralisé, normal, banal. On l'accepte car tout le monde s'en accommode, tout le monde vit de cette façon. On se plaint du bout des lèvres tout en se complaisant dans le malaise. Après tout, c'est si simple d'y remédier, il faut juste plus d'argent.

Il n'y a pas si longtemps encore, l'argent servait généralement aux dépenses vitales. Il permettait de subvenir aux besoins élémentaires et allait rarement aux dépenses de luxe. On n'achetait une voiture qu'après avoir longuement économisé, et surtout, sans recourir au crédit. L'argent était tangible, réel. Les cartes bancaires n'existaient pas. Les courses étaient simples, les rayons des magasins offraient un choix restreint de produits mais la qualité était meilleure. La télécommande n'existait pas et on devait se lever pour régler le son de la télévision, on trouvait ça tout à fait normal. De nos jours, une panne de télécommande peut être une source de stress intense juste parce qu'on rechigne à devoir se lever pour changer de chaîne manuellement. Il faut dire qu'il y a tellement de chaînes que la télécommande est devenue une extension de la main : on zappe sans cesse d'un programme à un autre sans bouger de son fauteuil, c'est tellement commode ! La vision du confort a beaucoup évolué et les progrès techniques concourent à simplifier la vie, en principe du moins !

Il y a certes du bon dans les avancées technologiques, personne ne le nie, chacun y gagne mais il ne faut pas tomber dans les pièges qu'elles dissimulent. Sous couvert de modernité, elles distillent perfidement un venin pernicieux. Le monde dans lequel

nous vivons aujourd'hui pollue notre esprit d'une pléthore d'informations mensongères afin de faire de nous de dociles consommateurs. On achète avec complaisance tout ce que fabriquent les grosses entreprises agro-alimentaires ou autres, on remplit des chariots de courses et on passe à la caisse en pensant naïvement pourvoir à des besoins réels alors qu'on ne fait qu'exécuter un programme. Pour nous vendre des vêtements, l'industrie de la mode nous conditionne à suivre des tendances auxquelles on se plie non par goût mais juste par peur d'être exclu du groupe, du cercle, du troupeau. Afin de nous vendre toujours plus de nourriture, on nous formate à seule fin de nous inciter à manger toutes sortes d'aliments transformés à outrance et prêts à être consommés ; on nous amadoue en nous donnant l'illusion de gagner du temps mais le but inavoué des maîtres du jeu n'est autre que de nous pousser à consommer toujours davantage. Pour nous vendre la santé, eh bien on nous rend malades, tout simplement ! Et pour nous rendre malades, le levier le plus efficace est le stress. La richesse et le pouvoir s'acquièrent ainsi : il faut créer des esclaves consommateurs, des victimes consentantes faciles à bernier et les dépouiller jour après jour en exploitant leurs faiblesses.

Notre société de consommation exacerbée nous a façonnés en série pour faire de nous ses esclaves dévoués et résignés tenus en laisse par notre appétit vorace de possessions matérielles. On nous gave de richesses factices et de plaisirs virtuels que nous n'avons même pas conscience de payer au prix fort. On se lève angoissé et on se couche tourmenté. On dort mal, et si peu, en proie à mille et un tracas. L'anxiété est notre lot quotidien et semble n'épargner personne. Or une telle existence n'est pas une fatalité, le stress se gère et on peut en atténuer considérablement les effets. Il est possible de dompter le stress et c'est à la portée de chacun. La raison d'être de ce livre est d'ailleurs de vous expliquer comment vous y prendre, à travers des conseils éprouvés. Les règles sont simples et relèvent du bon sens. Tout d'abord, dites-vous bien qu'une personne stressée ne peut pas aider autrui, elle peut juste transmettre son malaise. On ne s'adresse pas à un dentiste édenté,

à un médecin malade ou à un nutritionniste obèse. Bref, au cordonnier mal chaussé ! Pour aider les autres, il faut d'abord soi-même aller bien, c'est d'une évidence flagrante, un truisme à l'état pur. Le stress est communicatif, alors fuyez les personnes stressées. Vivez dans un environnement sain, remisez en quarantaine le fardeau d'hier et de demain, apprenez à être dans le moment présent, trouvez votre chemin et soyez l'artisan de votre vie telle que vous la rêvez, épanouie, sereine.

Dans ce premier chapitre, j'ai voulu aborder ces deux points qui me semblent essentiels dans la quête du bien-être : les habitudes et la gestion du stress. C'est un préambule déterminant avant d'entreprendre des changements radicaux dans votre vie de tous les jours. J'aborderai ensuite les autres aspects d'un mode de vie harmonieux, notamment comment bien se nourrir ou pratiquer une activité physique, et bien d'autres choses encore mais toujours avec le même objectif : vous aider à garder ou à retrouver une santé optimale et vous donner des clés pour accéder au bien-être.

À travers quelques anecdotes personnelles et les enseignements que j'en ai tirés, j'aimerais vous transmettre des graines d'espoir et vous apprendre à les faire germer et grandir. J'espère que cela vous aidera à vous familiariser avec l'idée que le bien être est facilement accessible à toutes et à tous. Vous devez le croire et même en avoir la conviction.

Avant de clore ce premier chapitre, je vais vous raconter une anecdote en rapport avec les peurs, le stress et la façon de les surmonter. C'était en 1996, je venais tout juste d'être embauché dans une usine où l'on fabriquait des TGV et des blindés militaires en aluminium. À cette époque, il était très difficile de trouver du personnel qualifié dans le secteur de l'aluminium, et comme j'étais formé dans ce domaine, j'ai été recruté. Au départ, le chef du personnel avait opposé une franche réticence à ma candidature, non qu'il doutât de mes compétences, mais pour des considérations purement régionales. Disons que la société était implantée à Reichshoffen, une petite commune alsacienne où la main-d'œuvre

non locale n'était pas trop bien vue. Lors de l'entretien d'embauche, le DRH m'avait interrogé sur ma nationalité, ce à quoi j'avais répondu :

- Cela va de soi : nationalité française, comme indiqué sur mon CV.

- Oui, mais de quelle origine êtes-vous ?

- Gauloise, de toute évidence !

J'avais répondu spontanément, du tac au tac, en ajoutant qu'en cas de troisième question sur le sujet, ma réponse serait tout autant directe et idiote. Cette réplique séduisit le DRH au point qu'il décida de m'engager. D'ailleurs, par la suite, nous sommes devenus de bons copains. Dans l'atelier de production, les réserves de mon employeur prirent tout leur sens, il ne me fut pas facile de m'intégrer aux employés alsaciens, peu habitués à côtoyer des étrangers typés. Mais au fil des jours, ils m'apparurent pour ce qu'ils étaient vraiment : des gens adorables ! Il suffit souvent d'apprendre à se connaître mutuellement pour briser la glace.

Je liai connaissance avec un homme qui me donna une belle leçon de vie. Cette leçon, je la partage assez souvent, avec des personnes de divers horizons, dans des langues différentes (j'en parle quatre). Elle a ainsi été d'un précieux secours à plusieurs employés submergés par le stress à l'idée qu'ils arrivaient en fin de contrat. Ils angoissaient face au spectre du chômage et se morfondaient comme si le monde s'écroulait. Il m'a suffi d'une histoire pour leur redonner le sourire, et l'espoir. C'est fou comme quelques mots peuvent reconforter ! Cette histoire, je la tiens de Momo. C'était un grand gaillard venu d'ailleurs, comme moi. Peut-être cela nous a-t-il d'emblée rapprochés. Frisant la soixantaine mais encore très en forme, il forçait le respect et l'admiration. J'ai très vite sympathisé avec lui et nous sommes devenus amis. Il avait dans l'attitude et dans la voix, dans les gestes et dans le regard quelque chose de rassurant et d'engageant. Très avenant, il dégageait une

aura singulière qui inspirait la confiance la sécurité. Il parlait français en roulant les r et esquissait toujours un sourire très charmeur derrière sa petite moustache à la Clark Gable. En l'évoquant aujourd'hui, je suis pris d'un frisson qui me saisit jusqu'au cœur. Je le revois préparant le thé du matin qu'on dégustait en discutant de tout et de rien, mais quel que fût le sujet que nous abordions, il partageait toujours avec moi un peu de son savoir et de sa sagesse. J'ai énormément appris de lui. Il avait été recruté deux années avant moi et c'était un plaisir de refaire le monde avec lui chaque matin devant un verre de thé à la menthe qu'il préparait avec beaucoup de soin et de délicatesse.

Cela ne faisait pas loin de deux ans qu'on travaillait ensemble quand il m'annonça la nouvelle. C'était un vendredi, à midi, il était venu me voir pour me dire qu'il partait à 13 heures. Le DRH l'avait informé que son contrat ne serait pas renouvelé. Il m'annonça la nouvelle sans se départir un seul instant de son sourire et de sa bonne humeur coutumière. Affolé, je lui dis que c'était impossible, que j'irais parler au DRH pour lui demander de reconsidérer sa décision et lui dire que si quelqu'un devait partir, c'était moi. J'étais plus jeune et il me serait facile de trouver un autre travail. Contrairement à Momo, la peur et le stress m'avaient envahi. Lui était demeuré imperturbable, calme et d'un sang-froid à toute épreuve.

– Calme-toi donc mon ami, viens prendre un dernier thé avec moi, sur notre banc. La vie, il faut la prendre comme elle vient, crois-moi, il faut accueillir avec joie tout ce qu'elle nous offre. Assieds-toi, je vais t'expliquer.

Il prit place à mes côtés sur le banc en bois qu'il avait fabriqué de ses propres mains et dont il n'était pas peu fier.

– Je te le confie, je ne peux pas l'emporter et de toute façon, il te sera utile.

Il me raconta alors son histoire. Quand il avait quitté le pays pour aller travailler en France, il ne savait ni parler ni écrire le français. Il était venu seul et avait réussi à trouver un travail au port de Strasbourg où il fabriquait des péniches. Par la suite, il a fait venir son épouse et commença avec elle une nouvelle vie dans leur exil alsacien. Momo a travaillé pour cette société durant 17 années sans jamais s'absenter, pas même quand il était malade, et accomplissait bénévolement des heures supplémentaires. Il ne se plaignait jamais, c'était un employé modèle, sans histoires. Un jour, il reçut chez lui une lettre recommandée dont on lui demanda d'accuser réception. Il signa la fiche que lui présentait le facteur et sitôt celui-ci parti, il demanda à sa fille alors âgée de 14 ans de lui lire la lettre. L'adolescente lui apprit qu'il était licencié avec effet immédiat, pour des raisons économiques. Il ne comprit pas tout de suite la situation, il pensa tout d'abord avoir mal entendu. Mais sa fille lui relut la lettre en lui traduisant soigneusement chaque phrase. C'était sans appel, il était congédié et ne disposait d'aucun recours. La nouvelle lui était annoncée sèchement, sans ménagement, elle lui tombait dessus à l'improviste et était d'autant plus douloureuse qu'il ne s'y attendait aucunement. Elle arrivait sans crier gare, brutale et déroutante, anéantissant en un seul instant les projets de toute une vie.

Il traversa deux longues années de dépression, miné par la peur de ne pas pouvoir s'en sortir. Il ne mangeait plus, ne dormait plus. L'ambiance à la maison était maussade et lourde, les jours se suivaient tristes et mornes. Sa femme et sa fille souffraient de le voir si dévasté et lui-même s'en voulait terriblement de leur infliger ce spectacle. Ces 17 années passées à travailler consciencieusement dans la fabrique de péniches avaient fait de lui un esclave docile qui recevait sa ration tous les mois, il n'avait jamais cherché à obtenir plus et se contentait de ce qu'on lui donnait. Il percevait chaque mois un salaire et cela lui suffisait. Après avoir tout perdu, comment se relever ? Il se laissait aller et dépérissait à vue d'œil. Un jour, poussé par un proche, il entra dans un lieu de culte où il put entendre un récit qui allait le bouleverser. Alors qu'il était miné par un profond désespoir, une simple petite histoire changea le cours de sa vie. Il

me rapporta cette histoire telle qu'on la lui avait racontée, elle était gravée dans sa mémoire et il s'en souvenait dans les moindres détails.

Le prophète Salomon, qui avait le pouvoir de parler aux animaux et même aux insectes remarqua un jour une fourmi qui déplaçait un grain de blé. Il lui demanda pourquoi elle transportait cette graine et la fourmi lui répondit que c'était sa subsistance pour une année. Le roi d'Israël lui dit alors qu'à compter de ce jour-là, il lui assurerait le vivre et le couvert. Il déposa la fourmi au fond d'un bocal, lui donna un grain de blé et lui dit qu'il lui en apporterait un autre l'année d'après. Une année s'écoula et Salomon tint sa promesse. Il alla voir la fourmi et lui apporta un autre grain de blé. Mais grande fut sa surprise quand il constata qu'elle n'avait mangé que la moitié du premier grain. Salomon voulu savoir pourquoi et la fourmi lui expliqua qu'avant d'être enfermée dans un bocal, elle était libre, sa subsistance lui venait de Dieu et elle avait foi en lui. Mais comment avoir foi en un homme qui pouvait mourir et ne jamais revenir ? Dans l'éventualité où le roi l'oublierait ou mourrait, elle avait économisé sa nourriture pour survivre le plus longtemps possible. Salomon la libéra alors, heureux et reconnaissant d'avoir appris beaucoup d'une si petite créature.

– Tu sais cher ami, je suis libre comme les oiseaux. Eux, ne se posent pas de questions, ils sont libres de voler où ils veulent et là où ils trouvent des miettes à glaner, ils les mangent et s'en vont ensuite picorer ailleurs sans se soucier du lendemain, ils ne se rendent pas malades à la pensée qu'ils pourraient ne rien trouver à manger. Je suis comme les oiseaux. Pendant 17 ans, j'ai été enfermé dans une cage sans en avoir conscience et mon patron me donnait des graines tous les mois. Je ne trouvais rien à redire à cette existence, j'y trouvais mon compte du moment que je recevais régulièrement mes graines. On aurait ouvert la porte de ma cage que je n'aurais pas songé à sortir, je n'ai jamais appris à voler. À présent, j'ai assez picoré ici, dans cette entreprise où je t'ai précédé et où je te quitte aujourd'hui. J'en ai fini avec l'aluminium et je vais

m'envoler ailleurs où je trouverai de nouvelles graines à picorer, et peut-être même seront-elles de meilleure qualité, et en plus grande quantité. Quant à toi, tu dois sans doute encore picorer ici, alors reste et surtout, laisse-moi m'envoler car je n'ai pas peur du lendemain. Ce qui compte, c'est que je sais déjà au fond de moi que je vais trouver un autre travail, qui plus est, meilleur que celui-ci. Quand j'avais perdu mon premier emploi, c'était différent. À l'époque, j'étais enchaîné et conditionné à ressentir la peur et le stress parce que je m'en remettait à mon patron, comme la fourmi dont le sort dépendait du roi. Aujourd'hui, je suis libre et je ne suis plus conditionné par quoi ou qui que ce soit, j'ai foi en Dieu, je suis rempli d'espoir et de certitudes positives. Je ne redoute pas le lendemain car aujourd'hui je me sens libre, prêt à m'envoler pour de nouvelles aventures.

Momo a été pour moi une superbe rencontre et je ne le remercierai jamais assez de m'avoir transmis un peu de son expérience et de sa sagesse, j'ai vraiment eu de la chance de l'avoir connu dans mon jeune âge. Son enseignement a beaucoup contribué à élargir ma vision du monde. Aujourd'hui, quand quelque chose se termine, quand un terme approche, je ne le considère plus comme un terminus ou une fin en soi mais comme un nouveau commencement. Là où s'achève un épisode, je vois une suite, un prolongement, un nouveau départ. Car il n'y a que du mouvement et tout est toujours dynamique. Le stress et les peurs figent et paralysent. Abolissez-les ! Demain sera toujours meilleur qu'aujourd'hui. Vous avez tous des ailes prêtes à se déployer, alors envollez-vous et soyez libre, libre d'être heureux et vivant.

CHAPITRE 2

Apprendre à s'aimer et à se surévaluer

*« S'aimer soi-même est le début d'une histoire d'amour qui
durera toute une vie. »
(Oscar Wilde)*

Apprendre à s'aimer et à s'estimer est une prescription fondamentale qu'il convient d'aborder avant de parler d'alimentation et d'exercice physique. Il est primordial de comprendre certains principes de base essentiels à une bonne santé physique et psychique : leur point commun est l'amour. Apprendre à s'aimer et à aimer les autres est le commandement central, la règle à appliquer en toute circonstance dans notre façon de penser et de parler mais aussi de ressentir et d'être.

Prenons un exemple tout simple, celui de l'alimentation. Rien qu'en changeant notre regard sur la nourriture, on peut se réconcilier avec la joie de vivre. Considérez avec gratitude le contenu de votre assiette, prenez le temps d'en admirer les couleurs, d'en humer le fumet. Sentez littéralement l'eau vous en venir à la bouche et savourez votre repas en ayant pleinement conscience de ce que vous mangez et de son effet nourricier sur votre organisme, c'est cela se restaurer !

Ce n'est rien de moins qu'un acte d'amour mutuel : vous aimez et vous vous sentez aimé, vous êtes comblé. La nourriture que vous couvez des yeux et du cœur met en fête tous vos sens, vous la chérissez et elle vous le rend en se faisant délectable et en vous régénérant. Apprécier ce que l'on mange est un acte d'amour. De même qu'aimer ce que l'on fait, ce que l'on ressent, ce que l'on dit et ce qui nous est dit. Aimer, c'est l'émotion suprême, c'est ressentir un sentiment de partage permanent et incroyablement gratifiant.

Aimer les autres, c'est le "plaisir d'offrir" ; s'aimer, c'est la "joie de recevoir". Et que l'on tende la main qui présente ou celle qui accueille, tout le plaisir est pour soi. En amour, on dit qu'on ne compte pas : on sait que l'on reçoit à l'aune de ce que l'on donne.

Première partie

TRISTAN

« *Carrément méchant, jamais content* »
(Alain Souchon)

Le jour n'est pas encore tout à fait levé lorsque la sonnerie du réveil retentit dans la minuscule pièce à vivre et à dormir. Tristan a du mal à émerger de son rêve brutalement interrompu. Il aimerait s'y replonger mais c'est l'heure, il faut s'arracher de ce clic-clac qui fait office de fauteuil dans la journée et se transforme en lit le soir venu. Les rideaux mal tirés laissent passer un rai de lumière et le soleil répand peu à peu une douce clarté qui a tôt fait de baigner le studio exigu. Tristan ouvre les yeux, se frotte les paupières puis s'assoit sur le bord du lit. Il s'étire et bâille, ouvre grand les bras et la bouche, le cou tendu et fléchi en arrière. Ce matin, il a la tête lourde, il la prend entre ses mains, se masse le front puis les tempes et étouffe un gémissement avant de donner libre cours à quelques grossièretés et quitter enfin son lit en maugréant.

Le voilà dans la toute petite salle de bains où règne un désordre déprimant. Il reste un instant debout face au miroir et soupire tandis qu'une moue désapprobatrice se dessine sur son visage défait. Il ne se trouve pas beau du tout, s'adresse à son reflet et lui dit qu'il est moche, que c'est bien fait pour lui s'il est dans un tel état. Sous la douche, il se savonne en râlant car la mousse lui picote les yeux. Puis il grommelle contre l'eau qui n'est jamais à la bonne

température. Il s'essuie en pestant contre la serviette trop rêche et manque glisser sur le carrelage au moment d'enfiler ses pantoufles. Il se rattrape de justesse, lâche un blasphème et sort en claquant la porte.

Tristan possède un répertoire intarissable de gros mots et d'injures dont il fait usage à la moindre contrariété. Ses journées sont ponctuées de "merde" et "fais chier", il trouve toujours à redire à tout et se lamente autant qu'il rouspète. C'est l'exemple même de l'éternel insatisfait. Il enfile difficilement son pantalon et a du mal à boutonner sa chemise, il n'y est pour rien bien sûr, c'est à cause de l'industrie du vêtement qui lésine sur le tissu et triche sur les tailles.

Tristan referme son clic-clac sans même arranger les draps. Il n'a pas besoin d'allumer la télévision, il change juste de chaîne et monte un peu le son. C'est comme ça, il oublie souvent de l'éteindre avant de s'endormir. Sa chaîne favorite d'information en continu lui ressasse les pseudo-nouvelles de la veille, ce qui a le don de l'agacer. Il enfile distraitemment une chaussette puis zappe en quête d'actualités. Mais rien de nouveau, les mêmes titres défilent sur toutes les chaînes alors il éteint le téléviseur et se met à chercher des yeux sa deuxième chaussette. Mais où diable est-elle passée ? Elle devrait être là, sur l'accoudoir du fauteuil ! Il se lève en grognant, cherche sous le siège, inspecte le tapis, en vain. Il ne lui vient pas à l'idée qu'il pourrait bien avoir refermé le clic-clac sur la chaussette manquante... Alors il en prend vite une autre dans la malle de rangement où il case son petit linge. Il attrape la première venue, à peu près la même, ça fera l'affaire. Bof ! De toute façon, une fois chaussé, on n'y verra que du feu !

Il met ses chaussures, attrape sa veste et sort de chez lui sans même ouvrir les rideaux ou la fenêtre pour aérer la pièce. Il file au café du coin, s'assoit à sa place habituelle et commande un expresso. Il observe les gens qui entrent et sortent du café, passe en revue tous les clients, jauge leur corpulence, les dévisage, les toise, les évalue en quête de leurs défauts. Il voit uniquement les gros, les moches et les râleurs.

La mine exaspérée, il fait signe au garçon et lui adresse un regard de reproche appuyé d'un index pointé vers sa montre. Il attend qu'on le serve et il n'a pas que ça à faire ! On lui apporte aussitôt son café, il le goûte du bout des lèvres et grimace, trop serré bien sûr, il s'y attendait ! Il y verse deux dosettes de sucre et remue nerveusement en faisant teinter la cuiller sur la tasse. Il goûte de nouveau et trouve cette fois la boisson trop sucrée. Et froide en plus ! Il soupire, exaspéré ! Il se lève et avale son café d'une seule traite et règle la note avant de sortir en maugréant. Il lui reste juste assez de temps pour arriver au travail à l'heure. Il accélère le pas et s'arrête à la première boulangerie pour y acheter un petit pain. À la vue de quelques clients arrivés avant lui, Tristan marmonne dans sa barbe qu'il est pressé et laisse échapper une malédiction à peine audible à l'adresse des inconscients qui surpeuplent la planète. Il trépigne d'impatience alors qu'il n'y a que trois clients avant lui. Il achète sa viennoiserie et la mange en chemin, et là encore, il grimace. Il n'y a pas assez de chocolat ! Il se dit que sur le comptoir, les petits pains semblaient pourtant généreusement fourrés. Mais là, quelle arnaque ! Le boulanger n'est qu'un gros radin qui lui vole son argent, il ne l'emportera pas au paradis !

Il arrive au travail et salue à contrecœur son chef de ligne, sans même se donner la peine de feindre un peu d'enthousiasme. Il va se chercher un autre café à la machine de l'entreprise, le trouve infect et sans arôme mais l'avale quand même par habitude en regagnant son poste parmi ses collègues alignés sur la chaîne de production entièrement automatisée. Le regard rivé sur le tapis roulant, il vérifie la conformité des pièces qui sortent de la machine à une cadence exigeant une constante vigilance. Chaque pièce est promptement inspectée des yeux et des mains et tout élément défectueux aussitôt mis au rebut. La consigne est claire : rester constamment attentif et réactif, avec rigueur et méthode ! Seules les pièces parfaitement conformes continueront leur périple sur la ligne de distribution.

Comme les autres opérateurs, Tristan applique à la lettre les injonctions de son chef. La pression constante est le lot de chacun mais sa nature tendue et inquiète exagère tout. Il fait machinalement

son travail tout en se plaignant à lui-même d'être exploité comme un esclave. Sa seule motivation est son salaire, deux fois le smig tout de même, mais le stress le ronge et les mêmes gestes indéfiniment répétés ont fait de lui une machine en apparence impassible mais intérieurement bouillonnante.

Il n'y a guère de différence entre lui et le robot sur lequel il opère si ce n'est que la machine ne s'encombre pas de sombres états d'âme et ne bougonne pas d'imprécations inintelligibles.

Mais il a beau tempêter *in petto*, notre opérateur renfrogné se résout à ce conditionnement. Il accepte, comme il le dit, son destin de déshérité et ne songe pas plus à le changer qu'à l'adoucir. Il est convaincu qu'ainsi va la vie et se plie sans peine à sa condition. Il travaille en équipe et doit demeurer constamment en adéquation avec ses camarades de ligne ; il y parvient assez bien. Tous sont sur la même galère, ils se comprennent. Ils se considèrent comme des victimes de la société, se rassurent en se disant que la roue tourne, que la malchance est passagère et que tôt ou tard viendront des jours meilleurs. Mais ils ne font rien pour améliorer leur situation, alors le temporaire dure et perdure. Tristan est peu apprécié de sa hiérarchie, son contrat de travail a même plusieurs fois failli être résilié. Mais comme il fait son travail correctement, on s'en accommode. Le responsable de production a fait valoir que c'est un employé docile et discipliné qui applique les consignes sans les discuter et avec rigueur. C'est un bon soldat auquel on peut bien passer son comportement grincheux et sa mine maussade, un élément qui pointe toujours à l'heure et entretient parfaitement sa machine. Il ne manifeste aucune ambition, n'a jamais cherché à être augmenté et n'a en aucune circonstance demandé de congé ou sollicité d'autorisation d'absence. Il se contente docilement de ce qu'on lui donne et n'a jamais été l'objet d'un quelconque rappel à l'ordre.

Toujours pressé, il rentre chez lui en hâtant le pas, le regard comme rivé au sol. Cette habitude remonte au jour (deux bonnes années en arrière) où il était tombé en heurtant un pavé déchaussé

et s'était retrouvé étalé dans une flaque de pluie, front écorché et lunettes cassées. Il n'avait pas pu se relever seul, non à cause de la douleur mais de la honte qui le clouait au sol, et avait dû tendre la main à un passant qui proposait son aide. Tristan a horreur d'être redevable. Il ne demande jamais rien à personne. Comme ça, personne ne lui demandera rien non plus. Depuis cette chute, il regarde toujours où il pose le pied et prend garde d'enjambrer ou de contourner le moindre obstacle devant lui. S'il lève les yeux de temps à autre, c'est pour jeter un œil envieux ou haineux aux gens qui lui auront semblé favorisés, prétentieux, malhonnêtes... Comme cette grosse frappe qui crâne au volant de son 4X4 rutilant, sans doute volé ou alors acquis avec de l'argent sale ! C'est injuste ! Pourquoi ces parasites roulent-ils dans de belles bagnoles alors que les honnêtes citoyens ont une existence de merde ? Tristan trouve toujours sujet à râler. Même s'il s'accommode de sa petite vie routinière et morose, il ne peut s'empêcher de lorgner celle des autres.

Arrivé chez lui, il jette un regard contrarié à la pendule. Quoi ! Il est déjà 14 heures ! Il est pourtant rentré directement et était tellement pressé d'arriver à la maison qu'il n'a pas pensé à s'acheter de quoi déjeuner. Il ouvre le frigo et en sort un camembert entamé. Dans le placard, il n'y a plus grand-chose sur l'étagère à conserves, il va falloir se contenter d'une boîte de thon à la tomate. Il reste du pain de la veille, juste trois tranches mais ça fera l'affaire pour un sandwich improvisé. Tristan prend son repas sur le pouce, en critiquant bien sûr le fromage trop fait et la sauce tomate dégoulinante. Il en a plein les mains, ça lui apprendra à en mettre autant ! Il s'essuie en se disant qu'il est con, décapsule une bouteille de bière et en avale le contenu d'une traite sans en apprécier la fraîcheur désaltérante. Un peu fatigué, il s'allonge sur le clic-clac à même les draps défaits et s'endort face à la télé.

La sonnerie du téléphone le réveille. Il insulte avant même de savoir qui l'appelle l'abruti qui ose perturber son somme. « Tu fais chier Swan ! », marmonne-t-il en regardant l'afficheur. Il répond de mauvaise grâce qu'il est au lit et qu'il est fatigué. « Tu déconnes ou

quoi ? Il fait encore jour, bouge ton cul et sors de ton antre ! », l'enjoint Swan. Il se lève malgré lui et sort rejoindre son pote à La Caverne, le bistrot du coin. Ils commandent tous deux une bière et commencent à débattre de leur journée de boulot. Ils travaillent dans la même entreprise mais à des postes différents ; l'un est agent de production de ligne, l'autre soudeur. À Tristan qui se plaint de son job de merde, Swan répond que le sien est pire encore car il doit souder des pots d'échappement pendant huit heures quotidiennement et, dans la foulée, respirer toutes les vapeurs toxiques qui s'en dégagent.

– Oui, mais tu es mieux payé que moi, alors c'est à toi de payer la tournée !

Et les voilà partis pour des critiques à n'en plus finir sur leurs supérieurs ! Toute la hiérarchie y passe. Les collègues non plus ne sont pas épargnés, le physique de chacun est passé en revue sans que ne soit omis le moindre détail de leur anatomie : celui-ci a le nez plus gros qu'un museau de bouledogue baveux, celle-là a un cul aussi large qu'une baleine à deux bosses, l'autre là-bas a le bide d'une femme enceinte de jumeaux...

Jérôme, le chef régleur, fait régulièrement les frais de leurs médisances acharnées. Tristan est persuadé que ce pauvre GG subit les violences de sa femme :

– T'as vu le GG ce matin, il avait une sale gueule, sûr qu'il en a encore pris plein la figure à la maison ! Ce n'est pas lui qui porte le pantalon, c'est clair, c'est pour ça qu'il se venge sur moi le corniaud ! Et puis c'est un vrai lèche-cul...

Et pendant plus de deux heures, ils s'en donnent à cœur joie, mêlant critiques et ragots pour mieux présumer de la vie des uns et des autres, tels deux commères professionnelles dans l'exercice de leur art.

Il est 19 heures, l'heure pour Swan, qui est marié, d'aller retrouver sa famille pour le dîner. Les deux amis prennent mutuellement congé et en chemin, Tristan entre dans une pizzeria

où il commande une quatre fromages à emporter, avec un œuf au milieu. Arrivé chez lui, il dévore la pizza encore chaude. Elle est bonne, se dit-il, mais elle aurait pu être encore meilleure si le pizaiolo avait mis plus de fromage bleu et moins de chèvre. Et puis si l'œuf avait été moins cuit. C'est plus fort que lui, il trouve toujours à redire à tout !

Et là, il lâche un "fait chier !" en songeant qu'il doit vite se laver. Alors c'est parti, il file vers la salle de bain et une fois sous la douche, il règle le thermostat pour avoir une eau bien tiède mais comme rien ne va, il se met à insulter ce thermostat qui déconne et l'eau qui est toujours trop chaude ou trop froide. Le shampoing aussi en prend pour son grade, c'est qu'il lui pique les yeux ce "putain de bordel de shampoing de merde !" En sortant de la cabine de douche, il s'acharne sur la saloperie de porte vitrée dont il faut refaire l'étanchéité et la mare d'eau dans laquelle il patauge à chaque fois ! Il éponge rapidement le sol et enfle son caleçon en râlant, comme toujours.

Assis face à la télé, il décapsule une bière qu'il avale sans vraiment la savourer en regardant le journal du soir. Il en marre, toujours ces satanés faits divers sans intérêt ! « Mais qu'est-ce qu'on en a à foutre des accidents et des manifs, c'est tous les jours la même rengaine, faut arrêter avec vos conneries », fulmine-t-il ! Les infos politiques aussi l'agacent, mais que radotent donc ces prétendus experts qui ne comprennent rien à rien ? Il ferait lui-même un bien meilleur analyste et s'en sortirait assurément mieux à leur place.

Idem pour le film encensé par l'opinion publique mais qui s'avère à ses yeux d'une nullité totale ! Le jeu des acteurs est lamentable, pas un pour rattraper l'autre ! Il les fustige tous de critiques acerbes et se dit qu'il jouerait mille fois mieux qu'eux. Les réalisateurs ne savent pas ce qu'ils perdent, c'est lui qu'ils auraient dû intégrer au casting. Hélas, ils n'ont pas eu la chance de croiser son chemin...

Enfin ! Le film s'achève. Il se fait tard, Tristan ouvre son clic-clac et lâche un profond soupir. Vivement le week-end pour pouvoir enfin flemmarder et faire la java, songe-t-il avant de sombrer dans le sommeil.

Voilà donc à quoi peut ressembler une journée type de quelqu'un qui n'apprécie rien ni personne, lui-même inclus. On aurait pu intégrer à ce portrait davantage de détails personnels, une famille, la pratique d'un sport, un loisir ou tout autre aspect du quotidien mais cela n'aurait rien changé dans l'ensemble. Il est clair que Tristan ne s'aime pas et qu'il a une piètre opinion des autres.

Deuxième partie

FÉLICIEN

*Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai compris qu'en toutes circonstances,
j'étais à la bonne place, au bon moment.*
(Charlie Chaplin)

Voyons maintenant à quoi ressemblerait la journée d'une personne dotée d'une bonne estime de soi et d'autrui, reconnaissante d'être en vie et consciente de la vraie valeur des choses, celle du temps présent et de sa propre existence ; une personne équilibrée, épanouie et heureuse d'être simplement ici et maintenant, moment après moment, jour après jour et nuit après nuit

C'est lundi matin et la sonnerie du réveil se déclenche au son d'une douce et agréable musique dont les sonorités harmonieuses réveillent en toute quiétude Félicien. Le coussin duveteux sous sa tête légère prolonge de quelques instants encore l'impression d'avoir dormi à même un nuage. Heureux d'avoir passé une agréable nuit reposante et réparatrice, il se lève le sourire aux lèvres et remercie avec une gratitude chaque jour aussi profonde la vie de vibrer aussi fort en lui. Chaque matin, il vit son réveil tel un moment privilégié entre le sommeil et la veille, un rite de passage qui réédite chaque matin une nouvelle résurrection, un survol apaisant de la frontière entre le monde des mortels et celui des vivants, l'impression d'émerger d'une semi-mort régénératrice, le retour aux choses de ce monde après un voyage dans une autre dimension.

Il écarte les rideaux et savoure un instant le spectacle de la légère bruine d'automne qui tombe en silence, puis il ouvre la fenêtre pour aérer la pièce et respire à pleins poumons l'air frais porteur de l'odeur subtile de l'asphalte. Félicien aime voir tomber cette pluie fine à peine perceptible, silencieuse mais tellement imprégnante qu'elle mouille à la longue autant qu'une grosse averse. Elle empreint l'air de sa fraîcheur bienfaisante et rappelle à quel point il est bon de pouvoir gorger ses poumons d'une telle source de vitalité. Félicien est heureux d'être vivant et en bonne santé et plus heureux encore d'être conscient de son bonheur. La vie en elle-même est gratifiante, c'est un cadeau qu'il accueille chaque jour avec joie et émerveillement.

Dans la salle de bains, le rideau de douche aux motifs verdoyants sur fond azur le transporte sur une île tropicale. Il ouvre le robinet du lavabo et laisse un instant couler l'eau encore un peu froide mais agréablement vivifiante. Il s'en asperge le visage, s'en humecte les cheveux et la nuque, relève la tête et se sourit à lui-même dans le miroir. Il sait qu'il est beau et se coiffe du bout des doigts en insistant sur les tempes pour harmoniser son profil. Oui, il est satisfait de son image, heureux même. N'est-il pas une créature façonnée à l'image du Créateur, une œuvre parfaite qui s'apprécie à sa juste valeur ?

En sortant de la salle de bains, Félicien prend soin de bien tirer le rideau de douche aux teintes exotiques pour se plonger une dernière fois dans son décor inspirant. Puis il fait son lit en secouant bien les draps avant de les ajuster au matelas et de refermer soigneusement le clic-clac. Il dispose avec soin les coussins sur la banquette et tapote les accoudoirs d'un geste attentionné. Ainsi choyé, le canapé convertible n'en paraît que plus hospitalier et se voit gratifié d'un regard satisfait assorti d'un sourire apaisant.

Dans la garde-robe, Félicien prend directement le pantalon de motard qu'il aime porter par temps de pluie, un jean un peu délavé mais étanche et surtout inusable et tellement confortable ! Il choisit ensuite le haut qu'il lui associe invariablement, un tee-shirt à

manches longues imprimé en son centre d'un arbre imposant aux branches ramifiées comme un réseau de neurones ; ça lui donne l'impression d'être lui-même un chêne séculaire à la fois dressé vers le ciel et solidement enraciné au sol, les pieds sur terre et la tête dans le cosmos.

Sitôt habillé, il se dirige droit vers la cuisine et esquisse une révérence au moment d'y entrer. C'est qu'il a l'impression de pénétrer dans un palais des saveurs, un lieu magique qui met les sens en éveil. Il se prépare un bon café qu'il savourera avec le double contentement de celui qui tout à la fois sert et se fait servir, serviteur et maître qui prend soin de lui comme s'il était roi et agréé avec satisfaction ce qu'il se prépare. Le café est très savoureux et ses papilles s'émerveillent mais il est l'heure d'aller au travail. Félicien enfle sa veste et sort de chez lui, le sourire aux lèvres. Sur le seuil de son immeuble, il ouvre son parapluie et marche en se retenant presque de sautiller mais il se laisse toutefois aller à chanter sous la pluie, à la Gene Kelly !

Arrivé à la boulangerie, il ouvre grand la porte pour laisser passer une dame qui était derrière lui. Et tandis qu'il la salue chaleureusement, il referme son parapluie et entre à son tour en s'exclamant « Bonjour messieurs dames ! » sans omettre de gratifier tout le monde d'un sourire contagieux. Il achète un petit pain au chocolat et remercie la vendeuse en lui accordant son plus beau sourire. Il hume le contenu du sachet kraft et en salive rien qu'à l'odeur. Bien abrité sous son parapluie, il déguste sa viennoiserie tout en cheminant d'un pas alerte et vif. Il rend grâce au boulanger tandis qu'il savoure l'arôme corsé du chocolat noir. La recette est parfaite, juste ce qu'il faut de douceur et d'amertume, de croquant et de fondant au cœur du feuilletage moelleux !

Félicien arrive à son travail et gratifie d'un bonjour cordial toute personne rencontrée sur son chemin. Sa bonne humeur communicative lui vaut la sympathie de tous les employés, chacun lui rend volontiers son sourire et le salue de bon cœur. Arrivé à son poste, il prend place face à sa machine qu'il honore d'un « coucou

ma belle ! » et se met aussitôt au travail dans la joie et la bonne humeur tout en entonnant son refrain préféré, un air gai et plein d'entrain qui donne du peps et dégourdit l'esprit. Il est heureux d'être là et serait heureux n'importe où ailleurs car pour lui, peu importe le lieu, il savoure l'instant présent et apprécie ce qu'il fait autant que ce qu'il a.

La matinée passe vite, Félicien n'a pas vu s'écouler son temps de travail et c'est avec une pensée émue qu'il quitte sa machine, non sans lui dire au revoir. Il éprouve un besoin irrésistible de s'adresser aux choses avec autant de naturel que s'il parlait à des personnes. Il remercie d'ailleurs les choses et les gens en toute circonstance, tout lui est prétexte à exprimer sa joie et sa gratitude. Il a la conviction étrange mais intime que le Tout a tout créé et donc que le Tout est en tout, alors pour remercier le Tout, il remercie tout... Le tout, pour lui, c'est le Tout-Puissant, car Félicien est croyant.

Il rentre chez lui et se prépare un bon repas. Il lave, épluche et coupe soigneusement de beaux et bons légumes frais pour composer une copieuse ratatouille. Il aime la variété et achète toujours des fruits et des légumes riches en saveurs et en couleurs, de quoi panacher son frigo aux teintes de l'arc-en-ciel. Dans le wok, les morceaux de poivron rouge, vert et jaune le disputent au violet de l'aubergine et au vermillon de la tomate. Un peu d'oignon blanc et d'ail noir complètent la palette délicatement ponctuée de basilic tendre et de coriandre fraîche, la touche de verdure incontournable qui agrmente sans trop la relever la traditionnelle tchechtchouka méditerranéenne. Quelques éclats de sel marin, un filet d'huile d'olive, un peu de poivre et voilà que se répandent dans la cuisine les délicats effluves d'un plat simple mais consistant, gorgé de soleil, de saveurs et de couleurs.

Bien sûr, quand il cuisine, Félicien parle aux légumes et aux aromates, il les cajole, leur exprime toute sa gratitude et les remercie d'embaumer la maison de leur fumet alléchant. Il procède ensuite à la touche finale en cassant délicatement trois œufs sur les légumes

rissolés avant de réduire le feu pour deux ultimes minutes de cuisson, à couvert pour que le jaune et le blanc des œufs soient saisis uniformément sans rien perdre de leur éclat.

Voilà, la ratatouille est prête ! Félicien la démoule avec délicatesse dans une grande assiette de service blanche à bordure jaune. Le spectacle qui s'offre alors à ses yeux le fait saliver avec émotion. Son œuvre d'art éphémère vouée à être consommée à peine achevée est pour lui une offrande au Tout et à la vie, une nourriture terrestre et céleste, si peu et tant à la fois ! Du pain aux céréales complètes acheté chez l'artisan boulanger qui fait de si bons petits pains au chocolat accompagnera à merveille ce bel assortiment de légumes. Félicien s'en coupe une large tranche et savoure son déjeuner non sans avoir dit les grâces, une habitude à laquelle il tient autant qu'elle le tient et dont il s'acquitte avec joie et gratitude.

Son repas terminé, il met de bon gré de l'ordre dans la cuisine, sans se départir de son enthousiasme : il aime que tout soit propre et bien rangé. Loin d'y voir une corvée, il considère le ménage comme une tâche noble et valorisante à laquelle il s'adonne sans jamais rechigner. Une fois tout en ordre, il sort faire une petite promenade de santé dans le parc qui jouxte son immeuble, histoire de joindre l'utile à l'agréable dans un cadre propice au bien-être et à la sérénité. Ce serait vraiment dommage de ne pas profiter de ce grand jardin forestier ! C'est le lieu idéal pour apprécier une petite balade digestive en s'émerveillant des couleurs automnales ! Tout le long du sentier de terre aux accotements de sable ambré, Félicien enchaîne les pas en prenant garde de contourner les flaques de pluie qui jonchent le parcours. Après une bonne demi-heure de marche soutenue, un début d'averse menaçant le dissuade de s'aventurer plus loin, il prend le parti de rebrousser chemin à l'instar de quelques marcheurs qui l'avaient dépassé quelques instants auparavant. La pluie se fait de plus en plus dense, il accélère le pas, salue les derniers promeneurs qui s'étaient comme lui un peu trop

attardés malgré l'orage imminent et rentre en hâtant le pas après avoir souhaité à tous une bonne fin d'après-midi.

Heureux de retrouver ses pénates, il s'allonge sur son clic-clac et entreprend une lecture captivante, un livre offert par un ami cher qui connaît ses goûts et ses aspirations, en particulier sa soif de parcourir le monde. Les premières pages ont toute son attention et l'emmènent loin à l'autre bout de la Terre mais après vingt minutes de lecture de plus en plus laborieuse, il s'assoupit et s'endort malgré lui, le livre posé sur la poitrine. Le voyage se poursuit dans un rêve diurne qui l'emmène Dieu sait où vers de lointains horizons.

Le téléphone sonne en une douce mélodie qui le fait émerger de sa sieste, trente minutes de sommeil paisible dont il sort revigoré et tout pimpant. C'est l'heure d'aller rejoindre sa petite amie, avec qui il a l'habitude de faire un footing en fin d'après-midi. Il enfle son survêtement et les confortables baskets de course qu'il aime tant et dans lesquelles il a l'impression d'être pieds nus tout en étant protégé.

Il arrive au parc et salue son amie ; elle l'attendait impatiemment et se montre comme toujours ravie de le voir car il lui communique à chaque fois une aura bienfaisante, une sorte de bien-être lénifiant qui l'imprègne d'une énergie étrange qu'on ne saurait décrire. C'est une sensation de force tranquille, un parfait équilibre de douceur et de vitalité, comme si un carburant immatériel abreuvait ses veines et ses muscles.

Félicien et Sandra partent d'un pas modéré et se lancent dans une discussion qui ne s'achèvera qu'avec le parcours. Puis ils hâtent un peu la cadence tandis que le débit des phrases s'amenuise. Les mots s'égrènent entre les inspirations et les expirations, tout y passe : le spectacle auquel ils doivent assister samedi soir et dont les places ont été réservées depuis plusieurs semaines, la promotion de Sandra qui ne cesse de prendre du galon et d'épater ses collègues incrédules (mais comment fait-elle pour réussir ainsi tout ce qu'elle entreprend ?) autant que ses amis un

peu jaloux tout de même. Ils courent à leur vitesse de croisière et la conversation, loin de tarir, les emmène sur le terrain polémique de leurs dernières lectures, les théories controversées d'auteurs indépendants qui assurent que bon nombre de ce qu'on appelle aujourd'hui les maladies de civilisation ne sont en réalité que les effets d'une intoxication massive aux métaux lourds. Convaincu par ces thèses édifiantes, Félicien envisage d'ailleurs de se faire retirer dès que possible plusieurs plombages au mercure dont il ne veut plus dans sa bouche.

Les deux coureurs achèvent tout essoufflés leur dixième kilomètre et bouclent le chapitre des métaux lourds sur une note de scepticisme car Sandra est... assistante dans un grand cabinet dentaire ! La course terminée, ils sont fiers d'avoir parcouru toute cette distance et s'accordent encore quelques minutes de marche côte à côte jusqu'au portail du parc. La course leur a ouvert l'appétit, il s'entendent sur le lieu du diner, le Mantra, un restaurant indien réputé pour ses naans au fromage et son curry d'aubergines. Ils s'y donnent rendez-vous pour 19 heures et partent chacun chez soi prendre une douche et se préparer.

Arrivé à la maison, Félicien ne perd pas une minute et file sous la douche. L'eau ruisselle sur sa tête et parcourt son corps tout entier, elle lui fait l'effet d'une cascade chaude et tonifiante près d'un geyser au pied des montagnes finlandaises. Il chante en se frottant soigneusement avec un savon parfumé au musc dont les senteurs épicées l'entraînent dans des contrées orientales.

Il remercie l'eau pour ses caresses veloutées, lui exprime sa reconnaissance pour ce moment de bien-être absolu qu'elle lui procure et ses vertus purificatrices qui détendent le corps autant que l'âme. Il sait au fond de lui que l'eau qui coule en ce moment est différente de celle qui s'écoulait hier, alors il dit simplement merci et apprécie cette douce expérience. Puis il sort de la douche et se sèche avec une serviette mauve d'où émanent de discrets effluves de lavande. Il lui semble même entendre le chant des cigales, un concert d'une stridence paradoxalement mélodieuse qui le

transporte vers les rives de la Méditerranée. Il se regarde dans le miroir et y admire comme toujours la plus belle des créatures, une œuvre modelée par Dieu. Oui, il se trouve beau. Il est beau.

Il se coiffe et se caresse délicatement les cheveux, s'habille avec goût en songeant au couple harmonieux qu'il forme avec Sandra. Il gage qu'elle arborera sa robe-chemise taupe, celle qu'il lui a offerte à son dernier anniversaire. Elle-même lui avait fait cadeau en retour d'une belle cravate dans le même ton afin qu'il puisse coordonner sa tenue avec un accessoire assorti. Quand ils sortent ensemble, l'un et l'autre s'arrangent toujours pour que leurs tenues se fassent écho par un détail discret mais flagrant qui scelle leur couple avec style et raffinement.

Félicien est prêt, il a encore un bon quart d'heure devant lui. Il se dit que c'est là une parfaite occasion de méditer. Il prend place dans son petit fauteuil ergonomique, pose ses pieds nus bien à plat sur le sol, ferme les yeux et se laisse emporter par une force invisible sur laquelle il fixe toute son attention. Il se concentre profondément et fait le vide dans sa tête, ne pense à rien afin d'aller à la rencontre de son être intérieur. Et le miracle se produit, le moment hors du temps où il n'est tout simplement rien, où il n'est nulle part sinon en son lui intérieur, cet autre lui qui est en lui et qu'il visite dans tous ses recoins pour y mettre ordre et sérénité. Plein de gratitude et d'amour en cet instant transcendant et exaltant, il savoure le bonheur intime d'une connexion avec son être intérieur et l'immensité de l'espace... dans l'espace.

Ce moment magique a duré vingt minutes, Félicien enfile vite ses chaussures et sa veste et court rejoindre Sandra.

Au restaurant, autour d'un diner savoureux, il refait le monde avec sa chérie en dégustant les mets épicés disposés en rosace au centre de la table. Ils bavardent avec enthousiasme et leurs éclats de rire font plaisir à entendre. Les autres clients, loin d'être incommodés, leur adressent des regards mi-envieux mi-admiratifs. Quel beau couple ! Quelle joie de vivre ! Ils semblent tellement en

phase que le patron lui-même insiste pour leur offrir le dessert. Il fait nuit, 21 heures sonnent à l'horloge mécanique, le moment est venu de rentrer. Ils prennent congé l'un de l'autre non sans avoir échangé de chaleureuses bises qui réchauffent le cœur. Dieu que ça fait du bien de se sentir aimé autant que l'on aime !

De retour chez lui, Félicien se nettoie méticuleusement les dents avec une brosse en fibres naturelles qu'il surnomme tendrement "ma belle". C'est à ses yeux bien plus qu'un objet, il lui attribue une personnalité et même une âme. Après tout, elle prend soin de sa bouche et caresse ses dents, c'est un objet très cher qu'il garde toujours à portée de main. Il a été de tous ses voyages.

Il enfile son caleçon du soir imprimé d'étoiles scintillantes, un vêtement de nuit qu'il affectionne tout particulièrement car il lui donne l'impression de voler dans le cosmos à travers les astres et les nébuleuses. Il ouvre le clic-clac et se couche dans les draps de coton imprégnés du parfum subtil laissé par l'adoucissant aux senteurs vanille des îles. Confortablement allongé, la tête relevée sur son moelleux oreiller, il reprend son livre de chevet et avance de quelques pages dans sa lecture. Il poursuit son voyage interrompu et se laisse conduire en territoire inconnu, loin du quotidien et des paysages familiers.

Mais Morphée le sollicite avec insistance. Il a beau lutter contre le sommeil, rien n'y fait, il sent ses paupières se fermer et son attention fléchir. Alors il repose délicatement le livre sur la table basse à portée de main et éteint la veilleuse après un long bâillement suivi d'un soupir appuyé. Il se retourne sur le flanc et remercie ce moment tant attendu synonyme de repos légitime après une journée faste et bien remplie. Il s'endort serein, heureux, paisiblement blotti sous sa couette duveteuse tandis que la nuit l'enveloppe de son épais brouillard protecteur.

Voilà dans les grandes lignes comment se déroule la journée de Félicien. C'est un aperçu un peu sommaire mais il donne les

traits caractéristiques d'une journée faste telle que peut la connaître une personne positive et inspirante qui sourit à la vie.

Tout le contraire de Tristan, empêtré dans ses habitudes et l'âpreté de son caractère. C'est une personne qui manque de joie de vivre et qui est souvent dans un état d'esprit négatif. Il ne s'aime pas et n'aime pas les autres non plus. Il se mésestime et se critique sans cesse tout en s'attachant à nourrir son ego : une façon pour lui de se valoriser en dépréciant autrui. S'il n'apprend pas à s'aimer, il ne pourra jamais aimer les autres et s'il n'apprend pas à aimer ce qu'il fait, il n'aimera pas non plus ce que font les autres. C'est un manque d'amour, un vide qu'il lui faut œuvrer à combler, cela est évident, mais ce qu'il faut déterminer avant tout, c'est la cause de ce manque d'amour et même l'origine de cette cause. Celle-ci est très variable et diffère d'une personne à l'autre. On peut commencer à la chercher au plus près de soi, puis creuser en profondeur jusqu'à mettre le doigt dessus. Il faut se questionner, s'interroger en toute honnêteté et ne pas craindre d'affronter la réalité.

Pourquoi je ne m'aime pas ? Est-ce lié au physique ou au psychique ? Je ne m'aime pas parce que je ne me trouve pas beau, mais est-ce à cause de mon gros nez où de mes kilos superflus ? J'écoute peut-être trop la voix dans ma tête qui me le répète sans cesse ?

N'oubliez pas que vous vivez dans un monde où la société vous a conditionné à concevoir la beauté selon des critères qu'elle vous oblige inconsciemment à appliquer afin qu'elle puisse en tirer profit. On vous fait croire qu'un beau nez doit avoir des proportions bien déterminées et qu'un corps idéal est svelte et élancé. Mais pour vous accompagner dans votre quête de beauté uniforme, on vous vend des produits où des opérations miracle censées vous mettre en conformité avec cette vision étreinte du beau.

Croyez-vous sincèrement que la beauté est perçue de la même façon par tous ? C'est là une grande erreur que tout le monde commet par manque de personnalité et de discernement. Au lieu de

s'en remettre à leur instinct et à leur intuition, la plupart des gens suivront le troupeau et s'aligneront docilement sur l'image factice que s'applique à imposer la société par le biais de publicités mensongères dont le seul et unique but est de faire vendre toujours plus pour générer des bénéfices colossaux.

Commencez par voir toute la beauté qui est en vous, cette beauté qui peut s'exprimer de mille et une façons. Elle peut, certes, être l'expression d'un physique. Mais à votre avis, une plastique conforme aux critères actuels est-elle plus près de la beauté qu'un physique moins normatif mais doté d'un charme particulier ? Le charme est un atout très important qui définit la beauté et je peux vous dire que le charme est bien plus puissant que le physique. Il peut se cacher derrière un sourire assorti de jolies fossettes où même flanqué d'une cicatrice mystérieuse. Le charme peut aussi résider dans une démarche, une allure ou encore le timbre d'une voix. Une personnes non-voyante va tomber sous le charme de quelqu'un qu'elle ne voit même pas, elle n'a pas besoin de ses yeux pour être séduite, une voix ou un grain de peau lui suffit, un ressenti imperceptible au regard lui dit qui ou quoi trouver beau.

Un passionné d'art et de peinture percevra la beauté d'une toile de maître alors que le profane n'en verra rien. Un même coucher de soleil émerveillera l'un mais laissera indifférent tel autre. Il faut être passionné pour pouvoir déceler la beauté parfois dissimulée des personnes et des choses. La passion, c'est bien de cela qu'il s'agit. Vous devez avant tout apprendre à vous passionner pour vous-même puis pour les autres ; et pour tout le reste. Et il faut aussi apprendre à fermer les yeux pour ressentir la beauté sans nécessairement l'apprécier par la vue. Vous pouvez tomber amoureux d'une personne rien qu'en lui parlant au téléphone sans jamais l'avoir rencontrée et vous en faire une représentation rien qu'au son de sa voix.

Dirigez votre regard vers votre être intérieur et passionnez-vous pour tout ce que vous allez y découvrir. Un exemple : de l'extérieur, vous avez un gros nez ; je cite cet exemple parce que

c'est mon cas et que j'en ai souffert durant mon enfance à travers des remarques déplacées que me faisaient souvent d'autres enfants.

Donc, vous savez que vous avez un gros nez car il est typé de contrées plus ensoleillées et que vous vivez en Europe où les nez sont généralement plus fins. Il vous semble alors normal que votre nez soit déprécié tandis qu'à Tahiti, il vous vaudrait sans doute des compliments.

On peut dire que le regard des autres vous gêne car votre nez est différent ; mais il est loin d'être laid, il est juste plus large, c'est tout. L'avantage est que cela vous permet de mieux respirer et d'être encore plus performant sur une piste de course. Regardez votre nez avec tous les bénéfices qu'il vous procure : il vous permet de bien respirer est cela est sa première raison d'être, il est au milieu de votre visage et sa symétrie est donc correcte, il possède bien deux narines comme tous les autres nez et pas trois, il a la même teinte que votre visage et s'y intègre parfaitement. De l'intérieur, tout fonctionne très bien et de l'extérieur, mis à part qu'il est plus large, rien à signaler de dramatique ! Mais malgré cela, vous vous obstinez à y voir un nez moche et cela vous complexe.

Quand vous insufflez de l'oxygène à vos poumons, c'est par vos narines qu'il entre alors apprenez à leur rendre grâce, et quand vous êtes enrhumé, c'est par vos narines que vous drainez tout le mucus qui obstrue vos poumons. Alors tant mieux s'il est plus gros, dites-vous que l'oxygène n'y entre que plus facilement et que le mucus est plus vite évacué. Voyez le côté pratique de ce faux problème et acceptez-vous tel que vous êtes, soyez fier de porter en plein centre de votre visage cet appendice si vital. Dites-vous que votre nez est unique et que vous l'aimez, tout simplement.

Un autre exemple : vous vous trouvez très gros, je ne parle pas d'obésité, qui est plus une maladie, mais juste du fait d'avoir une dizaine de kilos en trop, comme vous l'indique votre IMC (indice de masse corporelle), alors que cela ne vous empêche pas du tout

d'avoir de bonnes performances physiques. Donc, au vu de votre taille, qui est de 180 centimètres, votre indice idéal vous place à 85 kilos alors que vous en pesez 95. Cet écart de 10 kilos vous paraît excessif. Et ce prétendu surpoids vous empêche de vous apprécier quand vous vous regardez torse-nu dans le miroir.

Vous vous dites qu'il y a comme un hic... Vous songez que si votre indice de référence est de 85 kilos, c'est que vous devez faire ce poids, les spécialistes qui ont mis en place cette formule ont forcément raison. Vous êtes convaincu que vous devez maigrir, perdre ce surpoids, voire davantage pour avoir de la marge. De plus, ces quelques kilos indésirables vous mettent mal à l'aise quand vous portez des vêtements près du corps, vous vous sentez boudiné.

Tant que vous pouvez vous baisser pour lier vos lacets sans vous asseoir, c'est que tout va encore bien, vous empruntez l'escalier et montez trois étages sans vous essouffler, c'est donc que tout est parfait. Vous faites du sport juste pour vous entretenir et tout va bien pour vous, ces dix kilos superflus ne vous rendent pas la vie pénible. Peut-être avez-vous une ossature lourde, ou peut-être encore faites-vous de la rétention d'eau. Ou alors il pourrait s'agir de vos intestins, il est possible qu'ils soient encombrés de vieux stocks de déchets non évacués.

Certes, vous n'avez pas le corps d'un athlète de haut niveau, mais ce n'est pas votre but car vous savez que les sacrifices pour y parvenir sont intenses et longs. Vous ne cherchez pas non plus à sculpter en tablette de chocolat vos abdominaux un peu flasques, de toute façon, vous n'envisagez pas d'exercer quotidiennement vos muscles pendant deux heures pour y parvenir. Malgré cela, quand vous voyez autour de vous tous ceux qui possèdent ces attributs physiques, c'est plus fort que vous, vous voudriez bien leur ressembler, au moins un peu.

Si votre quête est d'avoir le corps d'un bodybuilder, alors il vous faudra pratiquer ce sport de façon assidue pour obtenir des résultats. Le bodybuilder lui est un passionné, il se regarde toujours

avec de grands yeux pleins d'amour, il s'aime et va même jusqu'à parler à ses muscles, sa vie ne tourne qu'autour de son sport qu'il considère comme un art à part entière. Il est capable de s'imposer un régime draconien et de s'astreindre à des siestes rigoureusement programmées, il peut aller jusqu'à se soumettre à une discipline très sévère, quitte à sacrifier sa vie privée pour progresser.

Si votre vie est plus simple à gérer que celle d'un bodybuilder ou d'un sportif de haut niveau, il vous faut en accepter les revers, donc oui, vous avez un peu de gras par-ci, par-là. En revanche, vous n'avez pas à suivre toutes les règles d'hygiène alimentaire auxquelles ces champions sont assujettis. Vous êtes normal, tout simplement, et cela ne vous dérange pas outre-mesure d'avoir certaines formes, vous aimez ces rondeurs du moment qu'elles ne mettent pas votre santé en danger.

Au Moyen-Âge (et même dans certaines cultures de nos jours), les hommes préféraient les femmes aux formes généreuses à celles qui étaient moins enrobées. C'était la mode de l'époque, les femmes bien en chair étaient celles qui mangeaient bien donc qui en avaient les moyens, c'était une minorité qui appartenait à une élite. Il y avait beaucoup plus de pauvres qui étaient mal nourris et comme ce qui est précieux est ce qui est rare, on était alors plus attiré par les personnes bien grasses qui symbolisaient l'opulence tant matérielle que physique. On parlait d'ailleurs d'embonpoint (en bon point) et non de surpoids !

De nos jours, la tendance s'est nettement inversée. La plupart des gens sont poussé à la gloutonnerie et deviennent de plus en plus gros, voire obèses pour certaines catégories sociales. Les pauvres mangent beaucoup mais très mal alors que les riches mangent moins mais mieux. On pousse les gens à surconsommer, à manger davantage et à délaisser l'eau pour des boissons excessivement sucrées. Mais en même temps, on prône des mensurations irréalistes. On incite les gens à se gaver en leur imposant paradoxalement des modèles de beauté filiformes.

Ne tombez pas dans le piège ! Vous ne devez plaire qu'à vous-même et tant que votre santé n'est pas affectée par une quelconque prise de poids, soyez heureux d'être comme vous vous voyez dans le miroir et pas comme vous voudriez y voir une personne que vous n'êtes pas. Dites-vous toujours que vous êtes la plus belle des créatures que Dieu ait créée. Si vous réussissez à vous aimer en travaillant tous les jours sur vous-même rien qu'en vous complimentant dans tout ce que vous réalisez, cela sera déjà un bon début.

Voyez la beauté qui est en vous et rendez-lui grâce, vous verrez que petit à petit vous percevrez plus facilement la beauté chez les autres et même chez ceux qui vous paraissaient laids auparavant. Voyez la beauté dans tout ce que vous regardez, ce que vous touchez ou ressentez et mettez-y de la passion. Le seul obstacle qui vous empêche de voir la beauté de la vie et de tout ce qui la compose ou l'entoure est vous-même, c'est votre démon intérieur.

Tout a une polarité, l'homme et la femme, l'eau et le feu, la lumière et l'obscurité, etc. Il y a donc un équilibre à rétablir en vous, vous possédez le bien et le mal et vous ne pourrez jamais posséder l'un sans avoir l'autre. L'obscurité n'est autre que l'absence de lumière mais il ne peut y avoir de lumière sans obscurité. Vous devez accepter tous vos défauts pour posséder les qualités opposées, ce sont deux faces indissociables de la même médaille, ses deux aspects concomitants. Ne dites jamais que vous n'êtes pas comme telle ou telle personne dont vous relevez les défauts ou les vices, dites-vous que si vous aviez vécu dans les mêmes circonstances qu'elle, vous seriez peut-être devenu pire qu'elle. Ne regardez pas d'un air critique mais plus tôt d'un regard empli de compassion et d'indulgence.

Apprenez à avoir de vous-même une opinion flatteuse, sachez vous aimer, ne vous infligez pas de blessantes réflexions ou des critiques dévalorisantes. Soyez votre propre sculpteur, et au fur

et à mesure que vous taillerez ce rocher qui est vous, vous y verrez la plus belle des créatures et une œuvre merveilleuse.

On ne peut donner ce que l'on n'a pas. Soyez amoureux et vous donnerez de l'amour, soyez beau et vous donnerez de la beauté, soyez souriant et vous ferez rire, soyez heureux et vous donnerez du bonheur. Méfiez-vous car cela marche de la même façon dans l'autre sens. Une personne toxique ne donnera que de la toxicité, une personne envieuse et jalouse se rendra malade mais rendra aussi malade les autres.

Comme vous l'aurez compris, le bien-être passe dans une large mesure par le comportement. Les habitudes et la gestion du stress expliquées dans le premier chapitre et l'amour de soi ainsi que tout ce que je développe dans celui-ci. Il faut vivre sans s'imposer des règles répétitives qui sont souvent un héritage de nos parents ou le résultat d'un conditionnement sociétal. Il faut apprendre à gérer son stress dans les situations spécifiques et bien sûr, il faut s'aimer, s'apprécier, se surévaluer, s'accepter avec son patrimoine de naissance s'il ne nuit pas à la santé et tout simplement se préserver et se faire toujours du bien.

On peut être bon presque partout mais parfait pratiquement nulle part, la perfection se trouve à la fin du défaut mais sans le défaut, il n'y a rien à perfectionner. Alors acceptez vos défauts et poussez-les au moins jusqu'à mi-chemin de la perfection et là, vous y verrez plus clair car s'est à ce moment-là que la balance commencera à pencher de l'autre côté. La ligne sera franchie et vous sortirez alors de l'obscurité pour accéder à la clarté. Car c'est bien des ténèbres que jaillit la lumière. Mais n'allez pas vous y brûler !

Avant de clore ce chapitre, j'aimerais vous raconter une anecdote personnelle pour témoigner de la puissance de l'amour et du pouvoir de ce sentiment. Je me suis marié en 1994 avec la femme de ma vie mais le parcours pour aboutir à cette union fut long et tragique car mon beau-père y était farouchement opposé. Les

origines et la religion sont les causes principales de son refus obstiné. Sans entrer dans les détails, nous avons finalement pu nous marier mais sans nos parents. Seuls nos amis ont été témoins de notre union. Mon épouse avait été reniée par son père qui l'avait mise au ban de la famille en interdisant formellement toute communication entre elle et sa mère mais aussi avec ses frères et ses sœurs, encore très jeunes à l'époque.

Les années ont passé et en 1998, quand notre fils est né, nous avons pu amorcer une réconciliation. Mon beau-père était borné et bien trop fier derrière ses grosses moustaches pour se résoudre à se rapprocher de sa fille, qu'il accablait de tous les torts. Il persistait à refuser de la voir mais il consentait enfin à me parler. Les années ont de nouveau passé et en 2001, à la naissance de ma fille, son grand-père tomba sous son charme et se laissa prendre à ce coup de foudre. Je pense qu'à travers ma fille, il revoyait la sienne, peut-être inconsciemment. Il persistait malgré tout à refuser toute réconciliation et lui accorder la précieuse bénédiction qui la soulagerait d'un poids douloureux.

En 2005, mon beau-père tomba gravement malade. On lui diagnostiqua un cancer de la plèvre, un mésothéliome redoutable dû à son exposition à l'amiante durant toute sa vie professionnelle. En moins de six mois, il est devenu méconnaissable. Il fut hospitalisé au Mittan, à Montbéliard, un établissement doté d'une unité de chimiothérapie mais redouté par les familles car il accueille généralement les malades pour des soins palliatifs, c'est-à-dire un accompagnement jusqu'au terme fatal.

À cette époque, mes beaux-frères et belles-sœurs étaient encore très jeunes et leur père rejetait toujours sa fille. C'est alors que je décidai de prendre un congé pour m'occuper de lui à plein temps. J'expliquai à ma femme que dans le mot beau-père, il y a père ; et donc que je devais m'occuper du sien comme s'il était le mien. Et c'est là que commença une aventure éprouvante mais belle où le principal protagoniste était l'amour. J'en ai encore des frissons en y repensant. C'est un souvenir qui me serre toujours la gorge et

rien que le fait de l'évoquer ici m'émeut tellement que mes yeux en sont baignés de larmes.

En quelques mois, j'ai appris à connaître un homme au grand cœur, une personne que je découvrais onze années après notre première entrevue. Je lui faisais sa toilette et une fois lavé et rasé, je le portais jusqu'aux toilettes car il ne pouvait pas marcher. Il était alité en permanence et avait perdu toute autonomie. Il parlait très mal le français et je ne pratiquais pas sa langue mais on parvenait tout de même à se faire comprendre. Au début, il avait des réticences, il acceptait mal mon aide car sa fierté l'en empêchait. Mais au fil des jours, il s'est habitué à moi et à fini par me faire entièrement confiance. Il consentait enfin sans réserve à ce que je m'occupe de lui, ce qui réconforta grandement ma belle-mère. Je pense que lui aussi était soulagé, même s'il ne l'exprimait pas.

Dans son regard, je voyais de la colère contre sa fille mais aussi de l'admiration car malgré la distance qu'il avait mise entre eux, ma femme continuait imperturbablement à se tenir face à lui de sorte à ce qu'il puisse la voir tandis qu'elle aussi le regardait. Aucune parole n'était prononcée, tout passait par les regards.

Un jour, il voulut savoir pourquoi je me dévouais ainsi pour lui et je lui répondis que c'était grâce à lui. Il me demanda comment cela pouvait être grâce à lui. Je lui avouai alors que je ne m'étais jamais autant aimé que depuis le jour où j'avais aimé sa fille et qu'elle n'avait jamais cessé de pleurer car elle lui portait le même amour, malgré la séparation. Je lui confié qu'il ne m'avait jamais été donné de voir autant d'amour s'exprimer avec une telle pudeur dans une famille et que cet amour me comblait moi aussi. Même dans ma propre famille, on est loin du compte.

Cet homme arrivait à aimer et à communiquer son amour rien qu'avec les yeux, muets mais chargés de compassion. Il avait le don de dire je t'aime en silence, la sagesse profonde portée non par les mots mais par le regard, je n'en ai pris conscience qu'à travers cette tragédie. J'avais tenté, à de nombreuses reprises, de lui expliquer

qu'il devait mettre de l'ordre dans ses affaires car le pronostic du médecin ne lui laissait que six mois. Un jour, alors qu'ils s'était résolu à sa fin prochaine, il me demanda de l'emmener dans un endroit particulier, situé dans une forêt où il avait des souvenirs. Je le portai jusqu'à ma voiture et l'y installai aussi confortablement que possible puis je pliai son fauteuil roulant et le rangeai dans le coffre. Ma belle-mère et ma femme nous accompagnaient.

Arrivés à l'orée de la forêt, je l'ai poussé dans son fauteuil jusqu'au lieu qu'il m'indiqua, un endroit éloigné à l'abri des regards. Il me demanda alors de le laisser seul un moment et de revenir le chercher plus tard. J'étais intrigué et je demandai à ma femme de questionner sa mère qui se mit alors à pleurer tandis qu'elle nous expliquait qu'il s'agissait du lieu où ils venaient quand ils étaient jeunes, avec ma femme alors toute petite fille. Ils ramassaient du bois et préparaient un barbecue comme cela se faisait dans leur village natal.

Mon beau-père m'appela pour que j'aille le chercher. Je le trouvai en sanglots, il me demanda de le pousser lentement afin de lui laisser le temps de sécher ses larmes. Il ne voulait pas que sa femme et sa fille le voient dans cet état. Cet homme s'est remis en question en si peu de temps ! Il s'est finalement accepté ainsi qu'il acceptait ce qui devait arriver. Cette prise de conscience inondait son cœur d'amour, de compassion et d'estime de soi. L'amour qu'il gardait au fond de lui durant toutes ces années put enfin déborder et s'exprimer. Ce fut court, trop court, mais très intense. Avant de mourir, il appela sa fille et s'excusa les larmes aux yeux de l'avoir rejetée et laissée sans soutien. Il lui révéla qu'il pensait avoir perdu une fille alors qu'il gagnait un fils. Il lui accorda sa bénédiction peu avant de rendre l'âme.

Une atmosphère de deuil s'empara de la chambre, remplie de chagrin, de tristesse et de larmes silencieuses. Mais en même temps, il y avait comme un soulagement, une légèreté soudaine tandis que les souffrances prenaient fin et que le poids des rancœurs se transformait en amour. Cet homme m'a fait prendre

conscience que l'amour prend des formes variées, qu'il s'exprime à travers divers langages et que même dans les moments difficiles, il reste présent et reprend le dessus. Aimez-vous, aimez et soyez aimé sans attendre un hypothétique bon moment car le meilleur moment pour aimer, c'est maintenant.

CHAPITRE 3

Apprendre à créer

*« Crée une vie à l'intérieur de laquelle tu seras bien ! Pas une
vie qui paraît bien de l'extérieur »
(Auteur inconnu)*

Dans ce chapitre, je vais aborder un sujet qui vous permettra de vous sentir mieux encore. Il est capital de savoir de quoi vous pouvez être capable car votre créativité vous permettra d'être l'artisan de votre vie et de la rendre meilleure. Vous constaterez alors à quel point cela peut être simple et facile. Vous vous dites probablement que ce n'est pas réaliste, que la formule magique n'existe pas, mais détrompez-vous, ce qui vous semble impossible aujourd'hui pourrait bien se réaliser demain...

Procédons comme pour les chapitres précédents et voyons tout d'abord à quoi ressemble généralement le quotidien d'un homme qui crée sa vie de façon tragique puis envisageons d'une personne qui prend son destin en main et forge son existence comme on édifie une œuvre d'art. À la suite de quoi je vous livrerai quelques anecdotes personnelles qui illustrent à mon sens cette faculté que nous avons tous de faire de notre existence la plus belle expérience qui soit. Vous aussi, vous pouvez être l'auteur de votre nouvelle vie, vous devez l'être. Vos réussites, tout comme vos échecs, sont le fruit de votre cheminement personnel. Quel que soit le nom que vous lui donniez, votre destin, votre avenir ou votre sort n'a rien à voir avec la fatalité. Il est entre vos mains : façonnez-le à votre image !

Première partie

DANIEL

*« Ce que nous sommes aujourd'hui résulte
de nos pensées d'hier ; et de nos pensées
d'aujourd'hui dépendra notre vie de demain.
Notre esprit bâtit notre vie. »*
(Bouddha)

Daniel se lève chaque matin à 5 heures, tiré du lit par la sonnerie retentissante de son réveil. Ce son tonitruant semble tout droit sorti d'une sirène d'alarme mais il en a besoin : sans ce branle-bas matinal, il aurait toutes les peines du monde à s'extirper du sommeil. Et comme le travail n'attend pas, il n'est pas question de flâner s'il veut être à l'heure à son poste. Alors vite, il se prépare tel un automate, sans se poser de questions. Il fait son lit machinalement, se débarbouille le visage, se rase et s'habille à la sauvette. Il redoute tellement d'arriver en retard au boulot qu'il ne prend même pas le temps d'apprécier son petit-déjeuner, des céréales arrosées de lait d'amandes, son préféré. Assis à la table de cuisine, il engloutit le contenu du bol tout en gardant l'œil sur sa montre. Le temps file ! Il est déjà 5 h 25 et il doit être en poste à 6 h, il avale d'une traite son verre de jus d'orange et court à la salle de bains se brosser les dents. Il a une telle hantise d'arriver en retard que son regard va de l'horloge à sa montre et de sa montre à l'horloge.

À 5 h 30 très précisément, il est prêt. Il jette à sa montre un énième regard et sourit, content : tout se passe exactement comme

il l'avait chronométré. Il enfourche son vélo et hésite un instant, la roue avant est un peu molle mais tant pis, il n'a pas le temps de la regonfler, il préfère prendre le risque de rouler ainsi. Daniel court toujours après le temps, il dramatise tout et se retrouve souvent dans des situations fâcheuses. Une de ses expressions attitrées est : « Je savais bien que ça allait arriver tôt ou tard ! », prononcée avec fatalisme et résignation.

Il pédale en nourrissant la crainte d'une crevaison. En fait, dans sa tête, la crevaison est comme programmée. Et bien sûr, ainsi qu'il s'y attendait, à mi-chemin de son parcours, la chambre à air de la roue avant éclate. Le voilà bien embêté, ne sachant que faire ! Submergé par une impression de déjà-vu, ou plutôt de déjà-vécu, il n'a pas conscience que ce qu'il lui arrive n'est que la transposition dans le réel d'une scène qu'il ressassait dans son esprit craintif et négatif.

En panique à l'idée d'arriver en retard au travail, il prend le parti de continuer le chemin à pied, en poussant tant bien que mal son vélo, plutôt que de faire demi-tour pour le réparer chez lui. Il marche vite et transpire, redouble d'efforts pour hâter le pas mais reste persuadé qu'il ne sera jamais dans les temps. Et une fois de plus, cette conviction maintes fois ruminée se concrétise à son grand dam. Et paf ! Il arrive en retard et se dirige directement vers le bureau de son chef auprès duquel il se confond en justifications et en excuses. Le chef, lassé de ses retards et de ses explications fantaisistes, lui fait remarquer que c'est la cinquième fois en un mois qu'il n'est pas à l'heure au travail. Il lui notifie un avertissement verbal et l'enjoint de rejoindre son poste sans plus attendre. Daniel est incorrigible. Il a beau être vertement rappelé à l'ordre, il réédite constamment les retards abusifs et piètrement justifiés. Il se dit qu'on ne l'y prendra plus mais au fond de lui, il redoute déjà le prochain manquement à cette résolution.

Le voilà donc à son poste, il met en marche sa machine et se met sans plus tarder à accomplir sa tâche qui consiste à souder des pièces au semi-automatique. Il doit en assembler très exactement

273 par jour pour clôturer sa production. Il sait déjà qu'il n'y parviendra pas cette fois-ci, il a pris trop de retard, mais il fait de son mieux pour en souder le maximum tout en se répétant qu'il sera loin du compte, quoi qu'il fasse. Il est très pessimiste de nature, s'invente des échecs alors même que rien n'est joué. Alors survient la panne de gaz et il perd un temps fou à remplacer la bouteille de gaz carbonique. C'est ensuite la bobine qui lâche et qu'il faut remplacer, puis le poste lui-même qui tombe en panne : les galets patinent à cause d'une usure excessive et il faut impérativement les changer. La totale !

Daniel s'accroche et continue de souder les pièces du mieux qu'il peut quoiqu'il soit convaincu que c'est fichu de toute façon et qu'il n'y arrivera pas. Et il n'y arrive pas ! Il est 14 heures, sa journée est terminée et il n'a pu réaliser que 143 pièces. Déçu et penaud, il sort tête baissée. Il s'en veut terriblement mais comme il est fataliste, il se résout à son sort. Il rentre chez lui en traînant son vélo, bien décidé à remplacer la chambre à air éclatée par une neuve sitôt qu'il sera arrivé. Pas question d'être en retard demain, tout doit être réparé au plus tôt !

Une demi-heure plus tard, arrivé en bas de chez lui, il soupire en se disant que ce n'est pas son jour de chance, que ça a mal commencé et donc que ça ne peut que mal finir. Dans le garage à vélos, il démonte vite la roue, la chambre à air est dans un sale état ; il la retire et en installe une autre puis remet en place le pneu. Il gonfle ensuite la roue et regarde sa montre, incrédule. Quoi ! Mais ça n'a pris que dix minutes ! Il monte à son appartement en s'accablant de reproches, il aurait dû réparer son vélo le matin, mais qu'est-ce qui lui a pris de rouler avec une roue à plat !

Il a faim. Habituellement, à cette heure-là, il a déjà déjeuné. Il se prépare de quoi manger, la tête pleine de remords. Autant de malchance, ce n'est pas normal, c'est certainement le regard jaloux des autres qui lui attire toute cette poisse, se dit-il ! Depuis son plus jeune âge, il est persuadé que cette malédiction est un héritage familial et qu'il n'a pas d'autre choix que de la subir. Il tient tout de

son père ! Il est chauve avant l'âge, comme lui. C'est sûrement héréditaire ! Il a même des problèmes de prostate, comme son père aussi , décidément, la génétique ne lui a pas fait de cadeaux ! Non seulement il est le portrait de son père mais il a même hérité de son caractère et de tous ses défauts. Alors c'est sûr, un avenir identique l'attend et il finira comme lui, à l'usine ! Conditionné par ses parents depuis sa plus petite enfance, il a grandi dans l'idée que s'il avait la chance d'avoir un boulot, aussi ingrat fût-il, il lui faudrait la fermer et savoir le garder, surtout n'arriver en retard à aucun prix et ne jamais s'attirer les remarques du patron. Être discret mais toujours rester un homme à part entière car son père était un vrai macho et sa mère très possessive.

Il se comporte donc comme un homme qui a peur de ne plus en être un, il craint de perdre tous ses cheveux et de développer un cancer de la prostate. Il redoute de perdre son boulot et reporte toujours à plus tard l'idée de fonder une famille, persuadé qu'il ne ferait que perpétuer la malédiction. Il a beau s'échiner à chasser ces pensées de sa tête, elles l'obsèdent et lui pourrissent la vie. Tous les événements qu'il appréhende se produisent irrémédiablement et cela le conforte dans sa conviction que c'est la faute à pas de chance.

Daniel a trente ans. Il vit seul et n'a qu'une seule passion : la musculation, qu'il pratique de façon assidue depuis des années sans beaucoup de résultats. De toute façon, il sait qu'il n'arrivera jamais à sculpter son corps à l'image d'un dieu grec, tous ses efforts resteront vains, il se le répète assez souvent. Il est 16 heures, il prépare son sac pour aller au club de musculation. Arrivé à la salle, il suit sans conviction un programme que lui détaille son smartphone, certain que pour avoir de beaux muscles, il faut prendre des stéroïdes hors de prix et dangereux pour la santé.

Il est quand même content d'avoir terminé sa séance et va vite prendre sa douche dans les vestiaires avec la même peur au ventre de se mêler aux autres qui ont tous une imposante musculature, contrairement à lui qui se trouve gringalet alors qu'il est

juste normal. Il a comme l'impression d'être un gland entouré de chênes, un lilliputien au pays des géants. Mal à l'aise sous la douche et dans sa tête, il entretient ses complexes et sa frustration en ressassant ses déceptions et ses craintes. Il est persuadé que pour plaire, il faut être beau et que pour être beau, il faut avoir un corps puissant. Et pour lui, la seule façon d'y arriver est de faire de la musculation. Mais il pense qu'il n'y parviendra jamais car cela demande trop de sacrifices, deux heures d'entraînement quotidien ne donnent que de piètres résultats, quand donc pourrait-il trouver le temps d'en faire plus ? Son père ne lui répétait-il pas sans arrêt qu'il est trop faible pour ce genre d'activité, un sport de pédales comme il l'appelait ? Aussi les résultats ne sont-ils pas à la hauteur de ses attentes mais plutôt à celle de ses pensées.

Avant de rentrer chez lui, il s'achète un billet de loterie qu'il gratte tout en se disant que c'est sûrement de l'arnaque vu qu'il ne gagne jamais. Mais même s'il pense que c'est une supercherie à but lucratif, il continue de tenter sa chance plus par habitude que dans l'espoir de décrocher un jour le gros lot.

Daniel n'a pas de petite amie. Il manque de confiance en lui et ne se trouve pas assez attirant. Il a peur de se mettre en couple et chaque fois que l'occasion se présente de faire une belle rencontre, il panique en se disant que c'est trop beau pour être vrai. Il a aussi un problème avec son identité sexuelle, un complexe qu'il tient de son père phallo et homophobe. Un doute le tourmente même s'il s'oblige à croire qu'il est un parfait hétéro, l'idée qu'il pourrait ressentir du désir pour un homme l'effleure parfois dans la salle de sport à la vue de tous ces corps musclés et imposants. Mais c'est une pensée qu'il chasse aussitôt avec une moue de dégoût et de honte.

Sans s'en rendre compte, il alimente une peur qui s'installe au plus profond de son subconscient et le déstabilise chaque jour un peu plus. Il s'applique à afficher une joie qu'il ne ressent pas mais ce bonheur de façade cache mal la profonde tristesse derrière laquelle il se mure et qu'il a fini par transformer en une sorte de bouclier

protecteur qui le préserve de ses démons tout en alimentant ses craintes. Muré dans ce cercle vicieux, il n'envisage pas une seconde qu'il lui suffirait peut-être de changer sa façon de penser et de ressentir pour s'ouvrir à d'autres possibilités...

Daniel est convaincu qu'il perdra tous ses cheveux et qu'il mourra d'un cancer. Il se rassure sur sa virilité et chasse dès qu'elle se présente l'idée qu'il pourrait être homo et que c'est peut-être bien la raison pour laquelle il ne parvient pas avoir de petite amie. Il gagne un petit salaire et a du mal à boucler les fins de mois, il a peur de se retrouver un jour à la rue, sans toit au-dessus de sa tête. Alors il fait des économies en prévision des périodes difficiles, il se prive aujourd'hui par peur de se voir dépourvu demain. Il se couche chaque soir en songeant à un avenir incertain, redoute les aléas de la vie mais ne se lève matin après matin que pour répéter les erreurs de la veille. C'est plus fort que lui, il se complaît dans son rôle de victime et ne fait rien pour en changer.

Comme vous l'aurez compris, Daniel est le seul et unique responsable de ce qui lui arrive. Chaque fois qu'il alimentera une peur ou une crainte, elle se produira dans sa vie. Il a été conditionné par ses parents et par la société à devenir ce qu'il est. À force de se persuader qu'il n'était pas ce qu'il redoutait d'être, il renforçait sans même s'en rendre compte ces idées et les projetait dans son avenir. Le fait de les nourrir dans ses pensées et ses croyances leur a donné une réelle assise dans sa vie. Il se croit victime d'une situation dont il est en définitive l'unique créateur.

Deuxième partie

RICHARD

« Il faut faire de sa vie un chef-d'œuvre. »
(Johann Wolfgang von Goethe)

En cette fraîche matinée d'hiver, Richard s'éveille le sourire aux lèvres. Il sort de son lit d'emblée de bonne humeur, il sait au fond de lui que la journée sera belle sans pour autant pouvoir expliquer ce doux pressentiment. Il aime toutes les saisons mais il a un faible pour l'hiver et se réjouit de constater que tout est blanc dehors. Rien qu'à la pensée de toucher la neige, il est déjà tout excité et se réjouit à l'avance en songeant qu'il en foulera tout à l'heure le blanc tapis. La veille, il avait nourri dans son esprit l'idée qu'il allait neiger durant la nuit, il en avait eu un tel désir qu'il s'était replongé dans ses souvenirs d'enfance, quand il était écolier et qu'il observait l'horizon le soir par la fenêtre en espérant de tout son cœur que tout serait blanc à son réveil. Il se lève en fredonnant un air de circonstance, une comptine qu'il aimait tant chanter à sa maman quand il était petit : « L'hiver est tout blanc, tout blanc, tout blanc, l'hiver est tout blanc de givre et de neige... ».

Il fait son lit, se lave et déjeune avec un enthousiasme inspirant en perspective de la journée faste qui l'attend. Il s'habille chaudement et prend bien soin de mettre des gants. Il démarre sa voiture pour aller au travail et tandis que le moteur chauffe, il aperçoit son voisin déblayer la neige pour dégager son allée et entreprend aussitôt une bataille de boules de neige. Il s'amuse à envoyer les projectiles glacés sur Sylvain qui lui rend aussitôt la

pareille en le bombardant de boules de neige. Ils se déchaînent tous deux en riant comme des gamins de douze ans et au bout de cinq minutes, se serrent la main et échangent quelques politesses puis ils partent chacun de leur côté en direction de leur travail respectif en empruntant la route fraîchement dégagée par la déneigeuse communale. Richard se réjouit au volant de son 4X4 car c'est l'occasion idéale de tester son option de différentiels sur chaussée glissante et il constate avec fierté l'excellente tenue de route que procure un tel accessoire. Il a toujours su au fond de lui qu'il s'offrirait un jour ce magnifique 4X4 et l'opportunité s'en présenta un beau matin lorsqu'un ami garagiste lui proposa une superbe occasion qu'il sut saisir aussitôt.

Richard arrive de bonne humeur au travail et se rend à son bureau d'un pas léger. Il est responsable de toute la production d'énormes cuves industrielles et gère une centaine de personnes affectées à des tâches diverses. Bien sûr, il n'oublie pas d'où il vient et qu'il a débuté sa carrière au bas de l'échelle, au poste de chaudronnier-soudeur. Mais il caressait avec foi et conviction le rêve de devenir un jour responsable de tout cet atelier. Les circonstances qui l'ont aidé à gravir les échelons ont été pour lui aussi inattendues que providentielles. C'était comme si tout s'était mis en place pour le rapprocher jour après jour de son but, sans qu'il n'ait eu à se soucier des stratégies à mettre en œuvre ou du temps que ça prendrait. Tout ce qu'il savait, c'était qu'il y parviendrait, qu'il lui suffisait de nourrir cette idée et de laisser à son ange gardien le soin de lui en donner les moyens et de le rapprocher de son idéal.

Richard n'a que 30 ans et a parfaitement conscience de l'atout que représente son jeune âge. Sa carrière professionnelle à évolué très vite, il continue d'ailleurs son ascension et se projette dans un proche avenir à un poste encore plus prestigieux : PDG de la société. Il n'a aucun doute sur ses capacités à atteindre cet objectif, il sait qu'il le réalisera un jour et s'y applique autant par son travail que par une foi imperturbable en son potentiel. Il n'ignore pas que tout commence dans sa tête et dans son cœur et que c'est par

la force conjugée des pensées et des émotions que germent les plus belles réalisations. Les difficultés ne lui font pas peur, il les voit comme des opportunités, des occasions de s'améliorer. Au point qu'il accueille les problèmes sans se laisser démonter, au contraire, il en déboucherait presque une bouteille de champagne tant il aime relever ce challenge : trouver la solution au problème. Il aime à répéter qu'il n'y a pas de problème sans solution et que s'il n'y a pas de solution, c'est qu'il n'y a pas de problème...

Sa journée est terminée et Richard ne l'a même pas vue passer tellement elle a été captivante. Le cœur léger, il quitte l'entreprise dans son beau et confortable 4X4. Il est encore tôt quand il arrive chez lui, à peine 16 h 30. Le gazon est recouvert d'au moins vingt centimètres de belle poudreuse et Richard en profite aussitôt pour faire un super bonhomme de neige et s'éclater tout seul comme lorsqu'il avait dix ans. Il habite un joli pavillon dans lequel il a comme l'impression d'avoir toujours vécu. Mais si la maison est exactement telle qu'il l'imaginait dans ses rêves d'adolescent, c'est parce qu'il l'a ainsi reproduite dans les moindres détails lors de sa construction. Et cela grâce à un crédit accordé par son ami banquier qui lui avait fait bénéficier d'une offre avec un taux très avantageux. Cet ami avait été pour lui une rencontre inattendue survenue dans de drôles de circonstances, à l'époque où il était sauveteur-secouriste. Alors qu'il ne le connaissait pas, il l'avait simplement aidé à recracher un morceau de pâte feuilletée avalé de travers et qui avait failli le tuer dans un restaurant où il s'était lui aussi attablé ce jour-là. C'est ainsi qu'ils avaient lié connaissance. Puis ils ont gardé le contact et sont devenus par la suite bons amis.

Son bonhomme de neige terminé, Richard part vite préparer son sac pour aller à la salle de musculation. Il pratique ce sport depuis plus de dix ans et s'est sculpté un corps à tomber. Il a très vite compris comment prendre de la masse musculaire. Auprès de son oncle, qui était un ancien champion de culturisme, il avait baigné dès sa plus tendre enfance dans un environnement propice au développement corporel. En salle de muscu, il sait déjà à l'avance

ce qu'il doit faire et comment le faire, en y mettant toute sa détermination. Il dit souvent qu'à 20 ans on a le corps dont on hérite et à 50 ans celui qu'on mérite, c'est sa devise. Il prend sa douche et rentre chez lui se préparer pour aller rejoindre Sylvie, sa petite amie. Ils se fréquentent depuis bientôt deux ans et il lui semble pourtant ne la connaître que depuis la veille. Elle est comme il l'a toujours imaginée : sportive, cultivée et très charismatique. Il est heureux rien qu'à l'idée d'aller la retrouver.

Richard n'est pas du genre à tomber malade. Il ne s'inquiète jamais pour sa santé et tout fonctionne d'ailleurs parfaitement chez lui. Il va très bien et considère que la génétique, c'est de la connerie. Il en est même la preuve vivante : les médecins et les médicaments, il ne connaît pas et tant mieux ! Il passe une superbe soirée avec sa chérie à parler de leur futur mariage et des enfants qu'ils auront ensemble. Leurs yeux pétillent d'amour mais il est temps pour Sylvie de rentrer, elle vit toujours chez ses parents et ils l'attendent. Richard aussi rentre chez lui, heureux d'aller se coucher. Il sait déjà que le lendemain sera meilleur encore que ce jour qui s'achève dans la beauté et la sérénité de l'hiver immaculé. Avant de fermer les yeux, il revoit dans sa tête les moments de bonheur que lui a procurés cette journée écoulée, il en ressent toutes les émotions exactement comme s'il était en train de les revivre et s'endort avec la ferme assurance que demain sera tout aussi prospère.

Nous aurions pu là aussi aller plus loin dans la description de cette journée mais nul besoin de s'étendre davantage pour faire le parallèle entre le quotidien de Daniel et celui de Richard. Ils sont tous deux très créatifs mais l'un est destructeur et l'autre constructeur. Ils sont pareillement responsables de tout ce qui leur arrive : pour l'un, victime de ses malheurs et pour l'autre, acteur de son bonheur.

Comme Richard, nous pouvons tous être les propres artisans de notre vie. Nous avons le pouvoir de la créer et cela est à la portée de chacun. Posons-nous, pour commencer, la question suivante : combien existe-t-il de moyens de création ? La réponse est simple, il

y en a trois. La création matérielle qui consiste par exemple à façonner de ses mains un objet ; la procréation pour donner la vie ; la création par la pensée d'une œuvre qui sera transmise par le canal adéquat, par exemple un art. Nous possédons donc trois moyens de création et la plupart des gens se spécialisent généralement dans celui qui leur convient le mieux en apprenant un métier. On dit qu'un maçon construit une maison et qu'un sculpteur crée une statue, on dit aussi qu'un mécanicien fabrique un moteur mais qu'un ingénieur le crée avant de lui donner vie. On dit également d'un couple qu'il donne la vie, qu'il procrée ; l'homme est la graine et la femme le terrain fertile. La création quant à elle, relève du divin et c'est tout autant valable pour le monde animal et végétal que minéral.

Vous comprenez qu'il y a bien une différence entre le fait de fabriquer et celui de créer. La nature crée et donne la vie à la faune, à la flore et aux minéraux. Un oiseau construit son nid avec des brindilles créées par la nature, un homme fabrique une épée avec le fer créé par l'explosion d'une étoile qu'il retrouve sous forme minérale dans la nature. On dit d'un peintre où d'un artiste qu'ils créent des œuvres. Donc, on fait la différence entre une création et une construction ou fabrication. On voit dans une création quelque chose de rare, d'unique et de splendide, comme si elle recelait une substance magique que l'on ne saurait expliquer. On associe à la création le talent d'un ingénieur où d'un artiste, ce don n'est pas manifeste car il est dans son esprit, on ne peut pas le toucher, le regarder ou l'écouter tant qu'il n'a pas été matérialisé. Le génie de Mozart, d'Einstein ou de Picasso s'est exprimé dans leur esprit avant de prendre une forme concrète. C'est par l'acte de création que ce génie transmet à la postérité son savoir immatériel et ses œuvres palpables.

Toute l'œuvre de l'univers a été créée dans l'esprit divin avant d'avoir été matérialisée, et de ce fait, l'esprit divin se retrouve dans tout l'univers. Et comme nous faisons partie de l'univers, nous avons tous été créés de ce même esprit divin. On sait aujourd'hui grâce à

toutes les avancées scientifiques et technologiques que tout est fait d'atomes, de molécules et d'électrons qui gravitent en permanence, en tout être et en toute chose. Si tout est fait du même matériau, comprenez que "le rien" n'existe pas, que ce rien est plein du tout et que le tout est plein du rien... Tout émet une fréquence vibratoire et chaque fréquence est perceptible. Quand vous avez une pensée et que celle-ci suscite une émotion, cette dernière va générer une fréquence vibratoire qui sera perçue par la magie divine que le tout utilise pour tout créer.

Le message sera automatiquement transmis et il se répercutera dans votre vie de façon souvent saisissante sans même que vous ne vous en rendiez compte. Et si c'est en mal, vous allez vous dire que vous êtes poisseux alors que si c'est en bien, vous mettrez ça sur le compte du hasard ou de la chance. Il n'y a pas de hasard et encore moins de chance, il n'y a que de la création. Et comme je vous l'ai expliqué, la création ne se fait que par la pensée. Il faut d'abord avoir des pensées et de l'imagination pour créer une pièce de théâtre avec tous ses personnages et ensuite lui donner forme sur le papier en l'écrivant et la structurant pour finalement la concrétiser sur scène à travers des comédiens qui endosseront rôles et costumes et se donneront la réplique pour une représentation vivante dans les décors appropriés. Votre vie est une pièce de théâtre et c'est à vous d'en attribuer les rôles à vous-même et/ou à d'autres personnes. Par la pensée et l'imagination, vous éprouvez des émotions tellement réelles que vous avez la sensation de déjà les vivre. Vous êtes à fond dans votre rôle et il ne tient qu'à vous d'en ressentir les bienfaits ou les désagréments. Vous pouvez le vérifier dans tous les domaines de votre vie. C'est d'ailleurs scientifiquement prouvé, nous allons le voir à travers plusieurs exemples.

Un éminent professeur japonais, spécialiste de l'eau, est l'auteur d'une expérience très édifiante. Il prit simplement trois bols qu'il remplit de riz et couvrit d'eau du robinet. Sur le premier bol, il a écrit « je t'aime », sur le second, « je te déteste » et sur le troisième,

il n'a rien écrit. Il a placé les bols à des endroits qu'il traversait régulièrement dans la journée et à chaque fois qu'il passait devant le premier bol, il le prenait entre ses mains et lisait l'inscription « je t'aime » en ressentant la profonde émotion d'amour portée par ces mots. Quand il passait devant le deuxième bol, il le prenait et en lisait aussi l'inscription, en l'occurrence « je te déteste », et il y associait l'émotion correspondante en ressentant de la haine. Puis il le reposait et passait devant le dernier bol en l'ignorant complètement.

Après quelques semaines, le riz était toujours aussi blanc dans le premier bol et l'eau y était demeurée aussi claire et limpide qu'au début. Dans le second bol, le riz commençait à brunir et l'eau à se troubler. Tandis que dans le troisième bol, le riz se putréfiait en dégageant une odeur repoussante. Ce professeur apportait ainsi la démonstration magistrale que l'eau est vivante et qu'elle réagit aux émotions qu'on lui communique.

Moi, je comprends que l'amour grandit et illumine, que la haine rend malade et que l'ignorance tue. Imaginez un peu le désastre ! Notre corps est constitué de plus de 70% d'eau, et cela pour ne parler que de nous car au-delà de l'homme, tout est fait d'eau...

Le fait de s'aimer ou d'aimer édifie et illumine, il vous fait grandir. La haine diminue, elle nourrit l'envie et le ressentiment et ne mène qu'à la maladie et au mal-être. Quant à l'indifférence, elle tue. Le même principe s'applique à l'eau de boisson et à la nourriture : quand vous buvez de l'eau que vous ignorez, vous buvez de l'eau morte, si vous la critiquez, vous la diminuez et si vous la remerciez, eh bien vous l'enrichissez. Et comme tous les aliments que nous consommons contiennent de l'eau, le même résultat s'observe, ce que nous mangeons peut aussi bien préserver la vie en nous que nous tuer.

C'est vraiment extraordinaire ! Cette expérience apporte la preuve scientifique que vous êtes un créateur et que votre façon de

penser se révélera constructrice ou dévastatrice, à l'image de votre état d'esprit. L'école devrait transmettre cet enseignement aux enfants dès leur plus jeune âge.

Mais c'est un secret bien gardé et je vais vous le démontrer à travers une autre expérience qu'a réalisée un laboratoire américain dans les années 80. Au Liban, à Beyrouth, le terrorisme faisait alors rage et rien ne semblait pouvoir réfréner l'escalade entre le Hezbollah et le gouvernement. On déplorait presque tous les jours des explosions et des attentats, ce qui poussa un laboratoire américain à entreprendre une expérience pour le moins étrange qui s'annoncera néanmoins très prometteuse. On recruta 150 personnes qui furent entraînées durant de longs mois à générer des émotions positives d'amour et de paix. Une fois la formation terminée, ces personnes furent disséminées dans la capitale libanaise avec pour consigne de continuer à générer des émotions de paix et d'amour.

Aussi incroyable que cela puisse paraître, au bout de quelques semaines, la situation se calma et les gens recommencèrent à sortir en ville et même à profiter des terrasses des cafés tandis que les hôpitaux désemplissaient et qu'une atmosphère de sérénité s'installait dans la capitale. Le laboratoire procéda alors à une contre-expérience pour vérifier ces résultats. Les 150 volontaires furent appelés à quitter le Liban : en quelques semaines, tout redevint comme avant, les attentats et les explosions reprirent et les urgences des hôpitaux furent de nouveau débordées.

L'expérience fut évidemment renouvelée pour établir avec certitude le lien entre l'action des volontaires et la paix qui s'ensuivait. On renouvela donc l'expérience et on constata invariablement le même résultat : les pensées d'amour et de paix collectivement prodiguées menaient toujours à une nette accalmie de la situation tandis que leur absence était propice à un climat de terreur et de mort. Le hasard n'y avait aucune place. Le laboratoire détermina même avec précision la formule mathématique qui démontrait sans conteste le bien-fondé de l'expérience. Il aboutit au

ratio de 100 pour 1 000 000. En clair, cent personnes formées à générer des émotions positives peuvent en influencer un million. Et comme c'est valable dans les deux sens, cent personnes entraînées à générer des émotions de haine en affecteront un million. Vous comprenez maintenant pourquoi le monde dans lequel nous vivons est si dévasté. Avec tous les malheurs et désastres dont on nous abreuve tous les jours dans les médias, y compris dans l'intimité de notre foyer à travers la télévision, avec tous les gens haineux, jaloux et malveillants qui distillent la discorde et les conflits...

Eh oui, c'est scandaleux ! Mais on se garde bien de vous ouvrir les yeux. Vous savez à présent ce qu'il vous reste à faire non seulement pour embellir votre vie mais surtout pour rendre meilleur ce monde tourmenté. On pourrait évoquer d'autres expériences de ce type mais je préfère vous renvoyer aux livres qui leur sont consacrés, notamment à certains ouvrages ayant trait à la physique quantique, leurs explications judicieuses vous convaincront si besoin est. Mon but est simplement de vous faciliter la tâche à travers un exposé simple et abordable pour rendre l'information accessible au plus grand nombre quel que soit le bagage scientifique ou culturel. Je vais tout de même vous confier quelques expériences et anecdotes personnelles qui appuient mes propos.

À l'heure où j'écris ce livre, j'ai 48 ans. Je vis depuis 25 années avec ma merveilleuse épouse et nous avons eu ensemble trois beaux enfants qui ont aujourd'hui 21, 18 et 6 ans pour la petite dernière. Du fait de mon travail, je me déplace un peu partout dans le monde et je gagne très bien ma vie. En plus de ma profession technique, j'accompagne des sportifs de haut niveau à travers du coaching professionnel, et parallèlement, j'accède à la demande de certaines personnes qui sollicitent mon aide, mais à titre bénévole et par pure compassion.

Au cours de l'année 2000, je travaillais sur un chantier en Égypte, à une soixantaine de kilomètres du Caire. Il régnait une grande pauvreté dans ce pays mais la population était d'une gentillesse sans égale. À cette époque, j'habitais à Strasbourg avec

mon épouse qui était enceinte de notre deuxième enfant, dont la naissance était prévue pour le début de l'année 2001. Quant à notre aîné, il allait sur ses trois ans. Nous avions une vie normale, sans trop de moyens, et je voyais dans ce déplacement une opportunité de me faire plus d'argent et de mieux envisager l'avenir.

Aux abords de l'hôtel où j'étais installé, j'allais tous les soirs pratiquer un footing d'une dizaine de kilomètres et je ne m'étais pas rendu compte que quelqu'un me suivait durant ma course. Jusqu'au jour où, sur le trajet du retour, j'entendis très nettement derrière moi quelqu'un qui peinait à courir. Je me retournai et vis un jeune homme exténué qui cherchait à reprendre son souffle. Vêtu d'un pantalon noir en tergal et d'une chemise à manches longues, il portait de vieux mocassins usés alors que pour ma part, j'étais en survêtement et en baskets.

Je me dirigeai vers lui et lui demandai pourquoi il me suivait et il me répondit que c'était à la demande de son patron, qui n'était autre que le propriétaire de l'hôtel, lequel l'avait chargé de veiller à ce qu'il ne m'arrivât rien en chemin. Je l'interrogeai alors au sujet de sa tenue et en particulier de ses souliers qui n'étaient pas du tout faits pour courir. Très gêné, il surmonta son embarras et me fit comprendre qu'il n'avait pas les moyens de s'acheter des chaussures de sport mais qu'il devait faire son travail.

À cette période, ma femme devait accoucher et je suis donc rentré en France dans l'urgence pour assister à la naissance de ma fille et savourer les instants magiques de cet heureux événement. Avant de retourner en Égypte, je pris soin d'acheter une paire de baskets bon marché. De retour à l'hôtel, j'offris ces chaussures à Omar, le gardien qui me talonnait durant mon footing matinal. Je lui tendis les baskets en lui disant : « Voilà ! Maintenant tu n'as plus d'excuse pour traîner derrière moi, tu vas pouvoir me suivre ! ». Il se mit à pleurer tellement le geste l'avait touché et nous devînmes par la suite bons amis.

Durant ma mission sur ce chantier en Égypte, je me répétais souvent qu'à l'issue de ce travail, je m'achèterais un 4X4 et je déménagerais vers la frontière helvétique où je louerais une maison ; je me disais en chantonnant que je trouverais un nouveau boulot en CDI, en Suisse pour être près de ma famille. Je m'imprégnais en permanence de cette pensée et la ressassais inlassablement, comme un refrain.

Le chantier achevé, l'heure vint de prendre congé du personnel local. Les adieux furent déchirants, avec force larmes et embrassades fraternelles. Les Égyptiens sont sensibles et très expansifs. Quand je lui fis mes adieux, Omar me jura que son premier souhait lorsqu'il réaliserait son pèlerinage à la Mecque serait pour moi, en gage d'amitié. Il prévoyait en effet de partir en bus avec sa mère accomplir le hadj (pèlerinage).

Je rentrai donc chez moi, toujours en fredonnant mes trois vœux. Je dis à mon épouse que nous allions acheter un 4X4 et je commençai à faire des demandes de prêt dans plusieurs garage, en vain car mon travail à cette époque était toujours en CDD (contrat à durée déterminée) et à ce titre, je n'ouvrais pas droit à un crédit. Mais à force d'insister, alléluia ! Je trouvai enfin un garage qui prit le risque de me consentir le prêt et je pus acquérir le véhicule tant attendu.

Je dis à ma femme qu'il allait peut-être falloir déménager dans la région où nous avons grandi et ainsi nous rapprocher de sa famille. Nous visitâmes alors une magnifique maison à Audincourt, dans le Doubs, et mon épouse tomba sous son charme. Cette maison était très convoitée, beaucoup de visiteurs s'y succédaient. Cela inquiéta ma femme qui craignait toute cette concurrence. « Mission impossible ! », me dit-elle ; mais ma réponse fut spontanée : je lui répondis sans la moindre hésitation que cette maison serait à nous. Alors que nous visitions les lieux, nous engageâmes une discussion passionnante avec la propriétaire. Je lui parlai de mon travail et des voyages où il m'entraînait, de mes chantiers au bout du monde et des horizons qui s'ouvraient à moi, même en l'absence de

CDI. Mes arguments ont dû l'impressionner car le soir même, la propriétaire nous téléphona pour nous annoncer qu'elle nous avait choisis. Ma femme était aux anges. Il ne me restait plus qu'à trouver du travail en Suisse.

Delémont est une ville en Suisse romande, située à une quarantaine de kilomètres à peine de l'endroit où nous allions nous installer. Un matin, alors que je m'y étais rendu pour prospecter en quête d'un emploi, j'aperçus au loin les locaux d'une société dont je me rapprochai pour voir de plus près un panneau qui avait attiré mon attention. C'était une grande pancarte qui portait l'inscription "SAFED".

Mon instinct me poussa à entrer et muni d'assurance et d'un peu de culot, je franchis le portail de l'entreprise et demandai à voir le responsable des ressources humaines. Aussi magique que cela puisse sembler, il me fit signer le jour même un contrat en CDI avec un super salaire. On était en 2001 et il me proposait pour commencer de gagner 5 000 francs suisses par mois. Je suis resté quatre années dans cette société avant de refaire ma valise pour découvrir de nouveaux pays.

En moins de six mois, j'avais réalisé mes trois vœux. Ma conviction et ma persévérance ont été fructueuses. Peut-être Omar a-t-il contribué, par ses prières en lieu saint, à m'aider à décrocher ce tiercé gagnant. Sans doute y a-t-il un peu des deux, mais quoi qu'il en fût, je reste persuadé d'avoir créé ces situations. Et d'autres encore ! Comme l'année d'après, ainsi que je vais vous le raconter...

C'était donc en 2002. À cette époque, je me rendais à mon travail en voiture et j'aimais beaucoup écouter de la musique en conduisant. Mes goûts musicaux étaient plutôt éclectiques, avec une préférence pour Brel et Aznavour, dont les chansons m'émouvaient alors tout spécialement. Mais un jour, je fus intrigué par le son envoûtant du luth sur une musique turque qu'écoutait mon épouse. L'artiste, un certain Sinan Ozen, était très populaire en Turquie. Je fus aussitôt pris de passion à l'écouter chanter et jouer du luth et je

ne tardai pas à me procurer tous ses albums. Pris d'admiration pour lui, je ne me lassais pas de l'écouter en voiture. Mon engouement était tel qu'un jour, je demandai à mon épouse s'il serait possible d'assister à l'un de ses concerts. Sa réaction fut très claire :

- Tu peux toujours rêver car il ne viendra jamais en France !
- Ne sois pas si pessimiste, tu verras, il viendra rien que pour moi !

Ma réponse était sincère, j'avais une foi indéfectible en ma bonne étoile et je savais au fond de moi que l'avenir me donnerait raison. Il le fit en un temps record. Et dans un concours de circonstances tel qu'aujourd'hui encore, j'en demeure époustoufflé. Les choses s'enchaînèrent à une vitesse prodigieuse et ma prédiction ne tarda guère à s'avérer. Un mois à peine s'était écoulé quand ma femme me dit, d'un air vraiment surpris :

- Tu ne me croiras jamais... Sinan Ozen vient en concert à Andelnans, à peine à quinze kilomètres de chez nous ! C'est fou !

Je lui répondis qu'il fallait vite acheter les places avant qu'elles ne soient épuisées. Nous nous rendîmes au point de vente le cœur battant, nous réjouissant par avance d'assister à ce concert providentiel. L'organisatrice du spectacle paraissait embarrassée, sa mine inquiète m'intrigua et je lui demandai si tout allait bien. Étrangement, elle se confia à moi et m'apprit qu'elle avait des soucis pour organiser le service d'ordre afin d'aller accueillir l'artiste à l'aéroport et assurer sa protection durant trois jours et pendant le concert. Elle peinait à trouver une personne compétente et il lui fallait trouver une solution de toute urgence. Sans même réfléchir, ma femme lui en proposa une spontanément :

- Vous avez de la chance car mon mari qui est là, a été à une époque garde du corps pour de grands artistes.

Il est vrai que plus jeune, j'avais travaillé dans ce domaine pour des artistes très connus et que j'avais arrêté ce boulot pour des

raisons personnelles. Sans hésiter, l'organisatrice me demanda si je voulais bien l'aider à gérer la situation. Après un instant de réflexion, j'acceptai son offre et c'est ainsi que je me rendis à l'aéroport pour accueillir Sinan Ozen en personne et l'emmener à son hôtel. Il arriva de Turquie accompagné de son garde du corps privé et d'un grand producteur. Aucun d'eux ne parlait français, ni même anglais, mais nous parvenions à nous comprendre, je ne sais par quel mystère.

Je l'ai donc accompagné le jour de son arrivée, mais aussi les jours d'après. La soirée du concert fut magique car j'étais carrément sur scène avec lui. Le lendemain, je l'emménai dans les studios d'une radio de Belfort qui voulait l'interviewer. La magie se prolongeait et j'en étais le premier époustoufflé. C'était le matin, je conduisais et il me demanda quelle était ma chanson préférée. Je lui en donnai le titre et il la chanta a capella dans la voiture.

Il me dit ensuite qu'il avait entendu dire que mon épouse était d'origine turque, ce que je lui confirmai. Il me proposa alors de s'inviter chez moi pour y boire un thé et goûter aux célèbres pâtisseries françaises. J'appelai aussitôt ma femme et je lui demandai de vite aller acheter des pâtisseries et de préparer du thé car j'étais en route pour la maison avec Sinan Ozen. Incrédule, elle dût pourtant se résoudre à me croire et s'empressa d'aller acheter les gâteaux. Vingt minutes plus tard, je débarquais chez nous accompagné de l'artiste qui m'émouvait depuis des mois avec son luth ensorceleur et sa voix envoutante.

Or, j'avais dans mon salon un luth de décoration que j'avais acquis lors d'un de mes voyages en Turquie. Il me demanda sans hésiter s'il pouvait l'utiliser. Il le prit et l'accorda en s'aidant de son téléphone et régla le la puis les autres notes. Sous nos yeux ébahis, Sinan Ozen se préparait à nous gratifier d'un concert privé, dans notre salon. Ce fut un moment inoubliable qui nous émeut aujourd'hui encore quand nous nous le remémorons. Quant à mon luth de décoration, l'artiste le rendit encore plus cher à mon cœur en y inscrivant une dédicace amicale. Rien qu'en évoquant ici cet

épisode de ma vie, des frissons me parcourent encore tant ces moments furent forts, puissants et palpitants.

Je vais vous raconter une autre histoire que j'ai vécue l'année d'après, une aventure tout aussi extraordinaire qu'incroyable. C'était un dimanche, à l'automne 2003. J'étais avec ma femme et nous étions sortis en vue d'aller nous promener dans un parc. Nous roulions en direction de Sochaux quand notre attention fut attirée par une maison témoin que de grands panneaux publicitaires invitaient à visiter. Nous décidâmes tous deux d'aller y faire un tour. Une fois à l'intérieur, nous fûmes séduits par le modernisme de cette maison et nous nous surprîmes à nous imaginer vivre en de tels lieux.

Le commercial nous expliqua le concept de l'entreprise et nous détailla toutes les étapes du projet. Il fallait d'abord choisir une parcelle de terrain parmi celles proposées à la vente par la société. Cette dernière se chargerait ensuite de la construction. Avec les frais de notaire, le prix s'élèverait à 180 000 euros mais je signalai tout de même un accord de principe qui me laissait le temps de trouver les fonds nécessaires.

À cette période de ma vie, je n'avais pas d'économies et, bien que mes salaires fussent corrects, j'étais constamment à découvert car j'aidais alors beaucoup les membres de ma famille, dont mes parents. Le constructeur (SAFC) me remit les plans de la future maison que nous avions conçue ensemble sur un logiciel ; il ne me restait plus qu'à m'adresser à ma banque pour un financement. Quant au lot de terrain, nous avions opté pour une parcelle de huit ares sise à Beaucourt. La banquière m'expliqua gentiment que ce projet n'était pas envisageable et que je devais le reporter à plus tard. J'étais alors à la Banque Populaire et je décidai simplement de changer de banque et c'est ainsi que j'ouvris un nouveau compte au Crédit Agricole.

Dans la foulée, j'allai voir ma nouvelle conseillère qui me demanda évidemment les justificatifs de compte des six derniers mois. Elle me tint les mêmes propos que ceux auxquels j'avais eu

droit à la Banque Populaire, à croire qu'ils communiquaient entre eux ! Comme j'insistais et qu'elle ne voulait pas s'impliquer, elle m'orienta vers son responsable qui avait, disait-elle, toutes les prérogatives pour statuer sur mon cas. Je pris donc rendez-vous avec lui pour la semaine suivante. Entretemps, j'avoue que j'ai exploré toutes les solutions, même celle de modifier mes relevés de comptes mais je renonçai vite à cette idée farfelue qui pouvait être lourde de conséquences.

Mon épouse et moi fîmes néanmoins le tour des vendeurs de cuisines et nous jetâmes finalement notre dévolu sur un modèle déniché chez un cuisiniste installé dans la localité de Kingersheim, près de Mulhouse. Le devis s'élevait à 12 000 euros mais face aux yeux émerveillés de ma femme, je versai un acompte de 600 euros et signai la commande sans me poser de questions. En sortant du magasin, mon épouse effrayée me dit que j'avais perdu la tête, que c'était une folie d'acheter une cuisine à 12 000 euros sans l'accord de la banque. Elle avait peur mais en même temps, elle voulait y croire car elle était rassurée par mon assurance et ma détermination autant que par ma confiance en moi-même. Donc, pour récapituler, nous avons signé un accord de principe de 180 000 euros avec le constructeur et nous venions d'acquérir une cuisine à 12 000 euros alors que nous étions fauchés. Cela ne m'empêcha pas, le jour du rendez-vous, de partir très serein à la banque avec mon dossier en main, soit tous les devis et les accords de vente ainsi que mes relevés bancaires catastrophiques.

Le banquier voulut savoir pourquoi j'avais soudainement voulu changer de banque et je lui expliquai la situation. Je lui dis tout dans les moindres détails, sans mentir et il me répondit qu'il ne serait pas utile de vérifier mon dossier car je n'étais manifestement pas solvable et que je n'ouvrais pas droit au prêt que je sollicitais. Il ajouta qu'il avait aimé discuter avec moi et proposa de me revoir après six mois.

Je rentrai à la maison et en me voyant arriver, ma femme me demanda aussitôt comment l'entrevue s'était déroulée. Je lui

répondis que tout s'était bien passé mais que le banquier ne le savait pas encore. Elle était totalement paniquée et cela se voyait, je trouvai néanmoins les mots pour la réconforter, comme toujours. La semaine passa et je décidai de tenter le tout pour le tout en demandant un autre rendez-vous avec le banquier et tenter à nouveau de le convaincre. Le standardiste me répondit qu'il était absent car il venait de perdre sa maman. J'éprouvai alors une vive compassion envers lui et mon instinct me dicta de lui écrire une carte de condoléances.

C'était une période où j'étais très créatif, j'adorais la poésie et tous les sujets m'inspiraient. Je décidai donc de lui écrire un poème en hommage à sa maman et je lui fis parvenir ma carte de condoléances sans chercher à le contacter, par respect. Je me disais qu'il venait de vivre une éprouvante tragédie et qu'il serait malvenu de l'importuner.

La semaine suivante, je reçus un coup de téléphone de la banque : j'avais obtenu le rendez-vous que j'avais sollicité et la date m'en fut communiquée. Le jour venu, je m'y rendis donc. C'était un vendredi et je n'oublierai jamais ce moment. Quand j'entrai dans le bureau du banquier (avec lequel, je le précise bien, je n'avais aucune affinité), je lui tendis la main mais contre toute attente, il me prit dans ses bras et me serra contre lui, les yeux mouillés de larmes.

Il me confia qu'à l'instant où il avait perdu sa maman, il était tombé tellement bas que rien ni personne, pas même un de ses proches, n'aurait pu soulager sa peine. Mais la lecture de mon poème lui avait tellement réchauffé le cœur qu'il me demanda comment j'avais pu trouver les mots qui le réconforteraient. Il me dit : « c'est comme si elle était là, et je le ressentais car elle adorait la poésie ! » ; je lui répondis que j'avais juste imaginé sa maman comme une personne exceptionnelle et que mon stylo avait fait le reste. Alors il sortit d'un tiroir quelques documents qu'il m'invita à signer et me dit que ma femme devait se présenter à la banque pour les signer elle aussi. Comme je ne comprenais pas ce revirement, il

me dit clairement qu'il était pour lui inconcevable de me refuser ce prêt car j'avais trouvé les paroles qui avaient soulagé ses maux et qu'il m'était redevable d'une bonne action.

Je rentrai chez moi et annonçai à mon épouse que le prêt avait été accepté et qu'il fallait qu'elle aille à la banque signer les documents. Elle ne put retenir des larmes de joie et c'est avec soulagement qu'elle se délesta enfin de l'oppressante tension qui la tirait depuis le début de cette course. Quinze jours plus tard, j'avais 200 000 euros sur mon compte et toute latitude pour construire la maison dans laquelle nous vivons à ce jour.

Rien n'est impossible et tout peu arriver pour peu qu'on ait la force d'y croire et qu'on soit empli de générosité, de compassion et de gratitude. Nous sommes tous des créateurs en puissance, c'est nous qui modelons notre vie. Changez votre point de vue sur la question si ce n'est déjà fait, croyez-moi, vous en ressentirez rapidement les bénéfices. Tout peut arriver, le pire comme le meilleur. Alors partez en quête du meilleur, allez à sa rencontre, vous ne serez pas déçu, j'en suis une preuve concrète.

Certains vous diront que c'est la chance, le hasard, peut-être même un miracle. D'autres vous parleront de loi d'attraction, de physique quantique. Mais peu importe le nom que vous donnerez à ce phénomène, soyez juste sincère avec votre esprit créateur et laissez toutes vos émotions envoyer les vibrations qui seront entendues et s'organiseront pour aboutir à la réalisation de vos vœux. N'oubliez pas, gratitude, sincérité et passion sont la clé de la réussite. Maintenant que vous savez comment vous libérer de vos habitudes, gérer le stress, vous aimer et aimer les autres, vous voilà aussi prêt à créer.

CHAPITRE 4

L'alimentation sous toutes ses faces

*« Nous sommes ce que nous mangeons,
Mais ce que nous mangeons peut nous aider
A être bien plus que ce que nous sommes »*
(Alice May Brok)

Avant toute chose, il vous faut prendre conscience que le principal aliment qui fait de nous des êtres vivants est une denrée primordiale que vous devez consommer chaque jour : il s'agit de la vitamine D, et donc du soleil.

N'accordez pas de crédit aux prescriptions erronées selon lesquelles la vitamine D pourrait se prendre sous forme de pilules. On ne peut pas mettre le soleil dans des flacons. C'est un sujet que je développerai dans un chapitre bonus que j'intégrerai à la fin de ce livre et qui traitera d'un thème indissociable du bien-être, celui des croyances et des religions où le soleil tient une place de choix.

En dehors du soleil, quel est l'élément vital dont le corps a le plus besoin ? Nombre d'entre vous répondront qu'il s'agit de l'eau, d'autres songeront à la nourriture. Or vous pouvez vous priver de manger pendant deux mois, voire davantage pour un jeûneur entraîné. Vous pouvez tenir huit jours sans eau mais combien de temps survivrez-vous sans respirer ? Quelques minutes à peine !

1. Apprendre à respirer

La toute première nourriture qui soit indispensable à votre survie et à votre bien-être est bien sûr l'oxygène présent dans l'air que vous respirez continuellement. Que vous soyez éveillé ou endormi, vous fournissez en permanence à vos poumons l'oxygène qu'ils transmettent par le canal sanguin à vos organes et à toutes vos cellules pour que perdure l'incessant ballet de la vie et de la régénération.

L'air que vous respirez contient 21% de dioxygène essentiel à la vie de nos organes et dont le manque conduirait à l'asphyxie. Il comporte en outre 78% de diazote et 1% d'autres gaz. Comme l'eau, l'air est constitué de molécules mais l'eau est un corps pur tandis que l'air est un mélange de deux corps purs : le dioxygène et le diazote.

En respirant, vous nourrissez vos organes et vos cellules grâce à un apport ininterrompu en molécules vitales. Votre cerveau peut dicter maintes actions à votre corps, par exemple marcher, sauter, parler, courir, manger, vous taire etc. Mais vous ne commandez pas à vos organes de fonctionner, votre cœur bat de lui-même, votre foie et vos reins filtrent indépendamment de votre volonté, de même que votre estomac digère et que votre sang circule dans toutes vos veines, vos artères et vaisseaux capillaires. Votre respiration s'accomplit en toute autonomie, sans que vous n'ayez à vous en soucier, fort heureusement d'ailleurs. S'il n'en allait pas ainsi, les conséquences seraient dramatiques, surtout pendant le sommeil.

Mais vous pouvez, si vous le désirez, bloquer votre respiration et cesser d'inspirer et/ou expirer pendant quelques secondes, ou même quelques minutes. Alors qu'il vous est impossible de stopper le processus de filtration de votre foie et de vos reins, tout comme vous ne pouvez en aucun cas empêcher votre cœur de battre. Vous possédez un pouvoir de contrôle sur votre respiration et vous ne vous en rendez même pas compte, vous pourriez pourtant en tirer d'incalculables avantages. En résumé :

- l'oxygène que je respire nourrit tous mes systèmes, donc l'ensemble de mes organes et cellules ;

- je ne contrôle pas le fonctionnement de mes organes, ni l'activité intérieure de mon corps ;

- tous les systèmes de mon organisme sont réglés en mode autonome que je ne contrôle pas ;

- le seul processus physiologique sur lequel je peux exercer un contrôle est ma respiration, je peux ainsi la bloquer durant un certain laps de temps ;

- le système immunitaire gère le bien-être de tous les autres systèmes et il est possible de le rendre encore plus performant grâce à la respiration.

Dans ce livre, les noms des scientifiques ou des auteurs évoqués ne sont pas cités nommément. C'est un choix personnel justifié par un pur souci d'objectivité. Quant aux anecdotes qui illustrent les différents chapitres, elles sont toutes véridiques et sont tirées de mon propre vécu.

Je vais vous parler maintenant d'un homme exceptionnel sans m'attarder sur les détails de sa vie, plusieurs livres le font déjà très bien. Ce qui nous intéresse ici est sa technique. Je vais vous l'expliquer et vous montrer comment je l'ai moi-même expérimentée. Cet homme est hollandais et il a mis au point deux techniques qui permettent de renforcer le système immunitaire par le biais de la respiration et de l'exposition au froid.

J'ai découvert ces méthodes récemment, en février 2018, et depuis que je les applique, je ne suis plus jamais tombé malade, ne serait-ce qu'en contractant un simple rhume. Le seul problème de santé auquel j'ai été confronté, c'est une péritonite. Mais c'est une autre histoire, assez rocambolesque, que je vous raconterai dans un prochain chapitre.

J'ai découvert ces techniques révolutionnaires alors que j'étais en déplacement à l'étranger. Je logeais au Sofitel à Alger et j'avais pour livre de chevet un ouvrage consacré à cet homme. J'étais tellement captivé par cette lecture que je l'ai achevée en deux jours et j'ai aussitôt décidé de mettre en pratique les principes exposés par l'auteur. La première technique est simple, elle consiste à inspirer de l'air par les narines ou la bouche, peu importe, c'est comme vous le sentez mais personnellement, je préfère inspirer par

le nez car le cerveau est alors nourri en premier, puis les poumons et le ventre. Alors qu'en inspirant par la bouche, ce sont les poumons et le ventre qui seront nourris les premiers. Il faut faire une quarantaine d'inspirations rapides, tout en relâchant l'excédent d'air, juste en le laissant sortir sans effort par la bouche.

Dans ma chambre, confortablement installé dans un fauteuil, les mains posées sur les genoux. J'inspirais très fortement par le nez et relâchais tout simplement l'excédent d'air, sans faire d'effort. Je procédais à quarante inspirations à une vitesse rapide. Arrivé à la dernière insufflation, je commençais à être un peu étourdi et à ce moment précis, je vidais complètement mes poumons et bloquais ma respiration. J'essayais de tenir ainsi en apnée le plus longtemps possible.

À cette époque, je n'en étais qu'à mes débuts mais je parvenais à tenir en apnée 90 secondes au terme desquelles je prenais une pleine bouffée d'air pour bien remplir mes poumons. Puis je bloquais de nouveau ma respiration en me pinçant le nez. Je ne parvenais à tenir ainsi qu'une trentaine de secondes. Il est en effet plus facile de s'abstenir de respirer les poumons vides que pleins.

Je renouvelais ensuite un nouveau cycle en m'efforçant de résister durant 30 secondes supplémentaires les poumons vides et 10 secondes additionnelles les poumons pleins. Le troisième cycle me semblait plus facile et je parvenais à tenir 150 secondes les poumons vides et 50 secondes les poumons pleins. Au quatrième cycle, je passais à trois minutes les poumons vides et une minute les poumons pleins.

Plus je pratiquais et plus je progressais, avec une aisance croissante. L'explication est toute simple : cette technique vous permet de stocker de l'oxygène dans votre sang, celui-ci peut donc alimenter vos cellules. Et quand l'oxygène vient à manquer dans vos poumons, vous continuez à résister en utilisant toutes les réserves que vous avez stockées dans vos cellules. Vous ressentez d'ailleurs

de légers picotements aux extrémités quand cette énergie circule. À force de pratiquer, j'ai pu tenir jusqu'à huit minutes en apnée. Mais pour parvenir à ce résultat, j'ai dû changer de cadre, et donc d'hôtel.

Ce mode de respiration m'aida alors à intégrer une deuxième préconisation : les douches froides. Je ne m'y pliai pas de gaieté de cœur, ce fut même rebutant au début, jusqu'au jour où j'eus l'idée d'associer, juste avant d'entrer sous la douche glacée, ce que j'appellerai la technique du frisson. Je m'étais rendu compte que lorsqu'on a froid, on se met à frissonner et à trembler tout en claquant des dents et je n'ai guère tardé à comprendre que c'était une réaction de défense pour combattre le froid. Votre corps s'efforce continuellement de vous sauver et pour cela, il utilisera tous les moyens dont il peut disposer, il ne tient qu'à vous de bien interpréter les manifestations de l'organisme.

Donc, avant d'affronter le jet d'eau froide, je simulais une crise de tremblements en contractant mes mains et en les relâchant, je faisais trembler mon corps du mieux que je pouvais et quand je commençais à ressentir de la chaleur, je passais sous la douche. Les premiers instants étaient un pur bonheur, mais ensuite, l'eau froide qui coulait de la pomme de douche devenait chaude à mon goût. C'est au gré d'un changement d'hôtel que j'affinai la technique. En effet, lorsque je m'installai au Sheraton club des Pins, un grand hôtel d'Alger qui possédait sa propre plage privée, je fis une découverte décisive. Je réalisai que la respiration, telle que je la pratiquais, était encore plus efficace lorsqu'elle était associée à l'exposition au froid et à la méditation. Quel cocktail fabuleux !

Le soir, je descendais à la salle de sport m'entraîner pendant une heure, et ensuite, en plein mois de mars, période de l'année fraîche en soirée, muni d'une serviette, j'allais à la plage en short, torse nu et encore ruisselant de sueur. Je creusais un trou dans le sable et m'y installais dans la position du lotus. Pour plus de confort, je remplissais ensuite de sable les vides autour de mon bassin et de mes genoux. Je portais un masque sur les yeux et un casque audio pour écouter en boucle les sons lénifiants des Canons de Pachelbel.

Je procédais à mes quatre cycles de respiration tout en profitant de l'air marin iodé. Je prenais le temps de bien compter les moments d'apnée, et un, et deux, et trois... Par la suite, avec le temps et l'entraînement, j'appris à m'évader durant les moments d'apnée. Mon esprit voguait dans l'espace, et un jour, à force de vouloir porter plus loin mon endurance, sans même m'en rendre compte j'eus comme un orgasme cérébral, un phénomène que je ne saurais expliquer à ce jour. C'était une sensation d'orgasme sec, et en même temps, le besoin impérieux de reprendre ma respiration tout en voulant la garder suspendue, un bien-être indescriptible. Peut-être y a-t-il un lien avec l'éjaculation réflexe qui survient lors d'une pendo, ou le plaisir que certains enfants ont tragiquement expérimenté avec le jeu du foulard, que je déconseille bien sûr énergiquement.

Mes quatre cycles terminés, j'en voulais encore. Si bien que je les renouvelais, à genoux dans le sable. Mais pendant les phases d'apnée, au lieu de résister et de voyager, je faisais alors des pompes, un cycle poumons vides puis un autre poumons pleins. Aussi fou que cela puisse paraître, j'avais appris, avec la pratique quotidienne, à effectuer cent pompes d'affilée sans respirer, et j'en étais le premier étonné et impressionné. Il me semblait devenir un surhomme.

J'achevais mes quatre cycles à la nuit tombante, je profitais de ce moment particulier pour simuler une crise de frissons face à la mer sombre et inquiétante, cela me prenait à peine cinq minutes, pas plus, puis j'entrais dans l'eau sans me poser de questions. Je peux vous dire que le ridicule ne tue pas, car je suis encore vivant. Les gens qui se promenaient sur la plage me regardaient avec un air inquiet, pensant peut-être que j'avais l'esprit dérangé. Je ressentais sur mon corps le contact agréable de l'eau chaude et j'avais du mal à me résoudre à sortir de l'eau. C'était comme si la mer et mon être ne faisaient qu'un. Chaque week-end, de très bonne heure, j'allais fidèlement à ce rendez-vous privilégié avec la mer. J'assistais émerveillé au lever du soleil, un spectacle époustouflant qui ravissait

mon regard tandis que la fraîcheur de l'aube me gratifiait de douces et chaudes caresses.

D'un point de vue scientifique, il est établi que les enfants naissent avec des graisses brunâtres qu'on appelle justement les graisses brunes. On sait depuis peu que ces amas d'adipocytes ont pour rôle d'aider le bébé à se protéger du froid. Et c'est à force de s'exposer au froid que les adultes, à partir des graisses blanches, fabriquent des graisses brunes qui vont nourrir les mitochondries, lesquelles produisent de l'énergie (ATP) qui va générer de la chaleur. Le cycle naturel parfait !

La nature fait bien les choses, il faut juste le savoir. D'un côté, vous perdez du poids naturellement, et de l'autre, vous renforcez votre système immunitaire. Cela en apprenant à respirer, à résister en apnée et en vous exposant au froid. La respiration est un aliment primordial dont il faut apprendre à se nourrir, il est gratuit pour tous mais privilégiez les endroits situés loin des sources de pollution. Rien de mieux qu'un environnement naturel pour profiter de l'air pur mis gracieusement à votre disposition partout sur la planète.

2. Apprendre à boire

L'eau vient en seconde place après l'air mais tous deux sont cousins et voisins. Comme l'air, l'eau est composée de molécules (oxygène et hydrogène) mais à la différence que cette dernière est un corps pur à part entière. Elle prend trois formes : solide, liquide et vapeur. Comme je vous l'ai expliqué, l'eau représente plus de 70% de l'organisme humain, sous ses trois formes, solide par le corps, liquide à travers les fluides et les humeurs qui circulent en lui et vapeur par la respiration et les gaz qu'il produit. On pourrait même nommer la forme humaine so-li-va (solide, liquide, vapeur).

Quand vous respirez et mangez, vous vous nourrissez d'air et d'aliments gorgés d'eau mais pas suffisamment pour empêcher votre organisme de stocker ce précieux liquide. Comme je l'écrivais plus haut, votre corps s'applique en permanence à vous sauver, comme par instinct de conservation. Alors que pensez-vous qu'il se passe quand il manque d'eau ? Eh bien pour limiter les dégâts, sa première stratégie est de constituer des réserves d'eau, c'est ce qu'on appelle la rétention hydrique, et vous gonflez.

J'ai également expliqué, dans le troisième chapitre de ce livre, que l'eau est vivante, qu'elle ressent les émotions et qu'elle possède une mémoire. Donc, une eau censée faire du bien à votre organisme doit être empreinte de bonnes émotions, vous devez entretenir à son égard des intentions bienveillantes. Ce qui est important dans l'eau, au-delà des minéraux dont elle est chargée, c'est le message qu'elle contient. L'eau que vous buvez, qu'elle coule du robinet ou soit conditionnée en bouteille, n'a pas été traitée (contrairement à ce que l'on vous dit) mais bel et bien maltraitée. Et quand vous la buvez sans lui donner la moindre considération, hormis étancher votre soif, elle ne vous apporte pas ce qu'elle voudrait tant partager avec vous. L'eau est vivante à l'état naturel et continue de vivre pour peu que vous l'aidiez à se raviver en partageant avec elle des émotions de joie et d'amour. L'eau prend la forme de vos émotions. La gratitude, ainsi que la joie et l'amour, y génèrent de très jolis cristaux dont la perfection est observable au microscope sur des échantillons gelés. Mais elle peut aussi prendre des formes hideuses et bizarres quand elle se charge d'émotions négatives. Et là aussi, le microscope est formel.

L'eau doit être riche en électrons (particules de charge négative, au sens chimique de l'expression). Il faut donc qu'elle soit ionisée, revitalisée et dynamisée. Une eau stagnante ne peut rassembler de force électrique pour y stocker une énergie potentielle. Sans entrer dans des considérations chimiques détaillées, je vais survoler le sujet pour vous faire comprendre à quel point il importe de boire une eau vivante riche en électrons. Dans la

nature, tout est en mouvement. L'air tourne et circule, aidé par les vents, et de fait, il se revitalise et se recharge en ions.

En ce qui concerne l'eau, c'est le même principe. Les ruisseaux et les rivières sont en perpétuel mouvement. Les mers et les océans s'enroulent par leurs jeux de vagues et les tourbillons qui s'y forment s'appellent des vortex. On peut vous vendre toutes sortes d'appareils pour dynamiser votre eau, je vais vous expliquer de mon côté comment en fabriquer un pour presque rien. Il suffit de prendre deux bouchons identiques adaptés au type de bouteille que vous utiliserez. Au centre de chaque bouchon, percez un trou de huit millimètres de diamètre puis collez ensemble les deux bouchons (j'utilise un pistolet à colle chaude fonctionnant avec une bougie que l'on fait fondre).

Après vous être assuré que les deux bouchons adhèrent solidement l'un à l'autre, vissez une face sur le goulot d'une bouteille remplie d'eau au deux tiers puis vissez l'autre face sur une bouteille vide et tenez l'ensemble par le milieu, c'est-à-dire au niveau du double-bouchon et faites-le tourner énergiquement dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Posez-le ensuite sur une table (ou toute autre surface plane), bouteille vide en bas et bouteille pleine en haut. L'eau s'écoulera vers le bas en dessinant un beau vortex qui la dynamisera. Répétez plusieurs fois l'opération et dégustez votre eau. Vous constaterez un changement au niveau du goût et si vous prenez l'habitude de dynamiser votre eau avant de la boire, vous ne tarderez pas à en ressentir les effets bénéfiques sur votre santé. Ne sous-estimez pas les pouvoirs de l'eau.

Les animaux domestiques boivent la même eau que nous. Or, il a été observé que lors de violents orages, les animaux se dirigent instinctivement vers les flaques d'eau de pluie pour s'abreuver et délaissent celle qu'on leur donne habituellement à boire. Les analyses ont démontré que l'eau de pluie des orages est chargée des trois éléments vitaux : physique, éthérique et astral. Même boueuse, les animaux préfèrent la boire. L'eau est magique, elle nous nourrit, nous lave et nous purifie. C'est un élément

incontournable des rites religieux. Le déluge n'était-il d'ailleurs pas un moyen de purifier toute la planète ? Ne négligez pas les ressources inestimables de l'eau et apprenez à en tirer tous les avantages. L'eau est l'alliée de votre santé, de votre hygiène, de votre équilibre.

3. Apprendre à manger

L'air que vous respirez et l'eau que vous buvez vous nourrissent et sont tous deux garants de votre vie. Mais qu'en est-il des aliments que vous mangez ? Avant d'aborder cette question, j'aimerais vous parler d'un élément fondamental qui a une importance capitale en matière de santé : la terre. Tout ce que vous mangez sort de la terre et nourrit aussi les animaux que vous consommez. Vous êtes censé vous nourrir principalement de végétaux et de minéraux. Et de produits d'origine animale, notamment de viande, d'œufs et de lait, du moins pour ceux qui n'y voient pas d'objection. Par viande, j'entends la chair d'animaux qui se nourrissent de végétaux. Les animaux carnivores ne devraient pas être mangés, à mon sens.

L'être humain ne mange pas de terre, nous savons tous très bien qu'elle n'est pas comestible. Et pourtant, nous nous méprenons grossièrement ! La terre est très riche en ions négatifs indispensables à l'équilibre de notre bioélectricité. Il est important de noter que les mots "positif" et "négatif" ne doivent pas être pris ici au sens habituel de bon et mauvais. Au contraire, on considère en bioélectricité que les charges négatives sont bénéfiques tandis que les charges positives en excès sont néfastes, ces dernières ayant un effet oxydant sur les cellules de l'organisme. Les ions négatifs, également appelés électrons ou anions, sont ainsi des alliés précieux dans votre quête de bien-être.

Retenez donc que l'équilibre biologique repose sur un phénomène électrique et que votre santé est tributaire d'un fort potentiel en électrons qui contribuent non seulement à maintenir (et si nécessaire à rétablir) l'équilibre acido-basique, à oxygéner et hydrater l'organisme mais aussi à le détoxifier et à le régénérer. Le corps humain est naturellement parcouru d'influx électro-chimiques par lesquels nos cellules communiquent entre elles. C'est grâce au courant électrique qui parcourt les neurones de notre cerveau et de notre système nerveux que nous pouvons appréhender le monde, c'est lui qui nous permet de voir, d'entendre, de bouger, de penser, de rêver... Sans cette électricité, il n'y aurait pas de vie. Vous comprenez donc pourquoi on réalise des électrochocs en cas d'arrêt cardiaque : pour rétablir le courant électrique dans le cœur.

Là non plus, je n'entrerai pas dans le détail, un auteur américain le fait très bien dans un livre que j'ai dévoré avec passion : Connectez-vous à la terre. Je vais juste vous expliquer les avantages de cette découverte surprenante nommée "earthing" en anglais. Comme je l'ai déjà mentionné dans les chapitres précédents, mon travail m'amène souvent à me déplacer et au cours de ces missions à l'étranger, j'ai énormément appris. Lors de maintes situations nouvelles auxquelles il m'est arrivé d'être confronté, des réponses à mes questions ont surgi comme par magie, des signes sont intervenus dans ma vie pour me rapprocher de la lumière.

En 2014, on me proposa un chantier en plein désert du Sahara algérien. J'acceptai et je me retrouvai logé dans une base de vie entourée de dunes de sable. C'était un erg d'une beauté effrayante. Je dormais dans un modeste bungalow modulaire aménagé avec le strict minimum : un lit, une table de nuit, une armoire, un bureau, une chaise et un téléviseur. Il y avait aussi une toute petite salle de bains avec une cabine de douche tellement petite que je devais en sortir pour me savonner, j'y rentrais ensuite pour me rincer. C'est tout dire !

Je ne vais pas vous mentir, les débuts ont été pénibles et je traînais un cafard permanent, difficile à surmonter. Je n'étais pas seul, Dieu merci ! J'avais des amis, logés à la même enseigne, et c'était un peu de réconfort que de n'être pas seul dans cette épreuve. Accompagnés d'une escorte militaire, nous allions chaque matin sur le site où l'on travaillait, situé à neuf kilomètres de la base. Construite dans ses grandes lignes, celle-ci avait été ouverte prématurément et ne disposait d'aucun moyen de distraction. Contrairement à mes collègues qui comblaient leur ennui avec de longues séries télévisées ou le noyaient dans des moments arrosés, je mettais à profit mon temps libre à travers la lecture et l'activité physique.

Ayant toujours baigné dans le sport, j'ai développé un besoin incessant de transpirer comme s'il me fallait mériter ma douche et mon repas. Alors vous pensez bien que loin de rechigner à l'effort physique, je m'y livrais volontiers. Et pour mon plus grand bonheur, ce fut là pour moi l'occasion de faire une des rencontres les plus surprenantes de ma vie, le moment mémorable où je fis la connaissance du désert. Quelles magnifiques retraites et contemplations il m'offrit ! C'était tellement puissant et fort que j'en suis marqué à jamais.

Je partis à la découverte du désert qui s'offrait à moi. Je décidai de m'entraîner à y courir et je pris très vite goût à ces parcours dans les dunes de sable fin, même si ce n'était pas facile car il y faisait une chaleur telle qu'on aurait pu faire cuire un œuf au plat sur le capot d'une voiture. J'allais donc chaque jour courir dans le désert et un beau jour, je m'aventurai à gravir une dune. Ce fut une ascension difficile et les deux kilomètres que j'ai dû parcourir pour atteindre le sommet furent une dure épreuve. Mais arrivé en haut, je fus amplement récompensé. La vue qui s'offrait à mes yeux était magnifique. C'était l'instant qui précède le coucher de soleil, le spectacle d'une beauté ineffable était sublime. Je vivais un moment magique, conscient d'être privilégié. Mais il y avait une petite ombre

au tableau : le sable dans mes chaussettes et mes baskets entachait quelque peu ma joie.

Une année entière s'écoula et je devins sans m'en rendre compte un spécialiste accompli de la course à pied dans le désert. J'avais toujours sur le dos un "camel bag", une sorte de poche d'eau à laquelle était relié un tuyau qui me permettait de boire tout en courant. J'étais passionné et je n'aurais pour rien au monde manqué un lever ou un coucher de soleil dans ce désert immense et paisible.

Durant mes courses, j'ai testé toutes les marques de baskets pour trouver la plus confortable et la plus adaptée. Je finis par dénicher des chaussures minimalistes qui gaignent chaque orteil séparément, un peu comme si on enfilait des chaussettes en caoutchouc. Je chaussai donc cette nouvelle acquisition et je ne tardai pas à me rendre compte que sur l'asphalte de la route, elles m'occasionnaient des douleurs aux genoux alors que je n'éprouvais aucune gêne sur le sable. Quand on court avec des baskets, on pose d'abord les orteils puis le talon, alors qu'avec ces chaussures minimalistes, c'est l'inverse, on pose d'abord le talon puis les orteils. Je les adoptai donc pour mes courses dans le désert, jusqu'au jour où je me posai une question toute bête : pourquoi ne pas courir tout simplement pieds nus ?

Je fis des essais en prenant bien soin de ne courir que tôt le matin ou tard le soir, afin d'éviter de me brûler les pieds sur le sable trop chaud. Ce fut une expérience décisive ! Je me sentais plus léger et vraiment vivant mais j'avais encore du mal à courir pieds nus car j'étais tenaillé par l'angoisse de marcher sur un scorpion ou une autre créature du désert. Mais en deux années passées dans l'immensité silencieuse du désert, je n'en ai jamais ni croisé ni vu.

La course pieds nus me réussissait. Cela m'incita à me documenter sur le sujet et au fil de mes recherches, je découvris le livre d'un auteur génial. Je le lus avidement, avec une passion aiguillonnée par la soif d'apprendre. Je décidai de m'acheter des sandales conçues de manière à se connecter à la terre grâce à une

pastille de cuivre intégrée sous la semelle en cuir. Je trépignais d'impatience à l'idée de rééditer l'ascension de ma fameuse dune et c'est chaussé de mes sandales connectées que je me lançai à son assaut. Ce que je ressentis alors fut magique. C'était comme s'il y avait un échange entre le sable et moi, au point qu'il me semblait qu'un dialogue s'instaurait entre nous.

Arrivé au sommet de la dune, je me déchaussai. Les pieds nus bien ancrés dans le sable, j'éprouvais un bien-être fou, un flux frissonnant me traversait le corps, comme si une énergie surnaturelle me nourrissait et me révélait dans une splendeur décuplée le spectacle sublime dont me gratifiait le désert. C'était singulier, extraordinaire ! J'étais une dune et je prolongeais son dôme.

Mes collègues et moi rentrions chez nous toutes le six semaines. La vie d'expatrié n'est pas facile, surtout quand on laisse la famille au pays. Aussi attendions nous nos dix jours de détente avec la plus grande impatience. Le jour venu, il nous fallait embarquer dans un petit coucou de six places qui mettait quarante minutes pour nous emmener à Hassi Messaoud. Nous y prenions alors un avion plus gros, un ATR qui assurait la navette vers la capitale. De l'aéroport d'Alger, nous nous envolions enfin pour la France à bord d'un Boeing.

Il y a une grosse différence entre un coucou et un Boeing. Durant le trajet en coucou, je ressentais toujours des frayeurs et des sensations négatives. On éprouve vraiment une forte sensation d'altitude et tandis qu'on s'élève dans les airs, même si le spectacle est magnifique derrière le hublot, on a une conscience accrue de la distance qui s'étire entre l'avion et la terre. C'est vertigineux et ce n'est qu'en retrouvant le contact avec le sol que la sensation de soulagement et de confiance revient.

Quand je rentre chez moi, je vais souvent tenir entre mes mains les branches du pêcher planté par mon épouse en face de notre cuisine. Je le fais toujours pieds nus, peu importe la saison, et

cela me ressource énormément. C'est ainsi que j'ai appris à quel point il est important de se nourrir de la terre. Le contact de la peau et de la pelouse humide est nourricier est régénérant et cet effet est décuplé quand on est pieds nus sur le sol car la plante des pieds est riche en capteurs sensoriels. Ce n'est d'ailleurs pas par hasard qu'on y est si chatouilleux.

Saviez-vous que les maladies dites "auto-immunes" ont commencé à être diagnostiquées dans les années 50 et qu'à la même époque, les semelles en caoutchouc faisaient leur apparition ? On délaissait les semelles en cuir, une matière conductrice, pour passer au caoutchouc, qui lui est isolant. Je ne pense pas qu'il s'agisse d'une coïncidence. Le fait d'être continuellement déconnecté de la terre vous prive de sa nourriture essentielle, riche en électrons. Imaginez que vous ne vous sentez pas bien car vous faites face à un problème cardiaque, familial, financier ou autre, peu importe. Vous êtes rongé par les soucis, vous allez mal et cela se voit, on le ressent. Un ami vous propose alors son aide et vous invite à passer quelques jours au bord de la mer, où il a loué un bungalow pieds dans l'eau. Dès votre arrivée, vous commencez à profiter de la mer et vous passez la journée à vous détendre et à marcher pieds nus sur le sable humide. Le deuxième jour, vous commencez à vous sentir mieux, même si vos problèmes sont toujours là. Ils n'ont pas disparu mais vous parvenez à mieux les gérer. Vous dormez et mangez mieux, vous êtes heureux de vivre, en dépit des aléas de la l'existence.

L'explication est simple : c'est parce que vous marchez pieds nus à longueur de journée en respirant l'air iodé de la mer. Votre corps rééquilibre sa bioélectricité, vous déchargez votre organisme de tous les ions positifs excédentaires et vous le rechargez en ions négatifs nourriciers et bénéfiques. C'est magique et simple à la fois.

À la maison, nous sommes tous connectés. Ma femme, mes enfants et moi avons tous intégré à notre literie des draps et des taies d'oreiller connectés à la terre. Ces taies et ces draps sont en coton tissé de fils conducteurs et sont mis à la terre via un piquet

planté directement dans le jardin. Si on n'a pas de jardin, on peut les connecter à l'aide d'une prise murale adaptée. Vous trouverez ce genre d'articles sur internet.

Nous vivons certes d'amour et d'eau fraîche, le dicton ne ment pas. Mais nous vivons aussi d'air et d'énergie tellurique. Ainsi que de bonne vieille nourriture ! Car même s'ils sont très vivifiants, l'air, l'eau et les ions de la terre ne vous procurent aucun goût dans la bouche, ils n'ont ni arôme ni saveur à l'état naturel. Votre corps a besoin de vitamines et de sels minéraux ainsi que de protéines pour nourrir vos cellules, vos organes et vos muscles. Vous devez manger des légumes, des fruits, des plantes, du sel, des aromates et des œufs, ainsi que du poisson ou de la viande si vous êtes omnivore. Et bien d'autres produits encore.

Mais pour commencer, parlons de la bouche car c'est bien par là qu'entrent tous ces aliments. Ils y sont mastiqués et savourés avant d'être avalés. Oui, la bouche, cette étrange montagne avec ses dents enracinées dans vos gencives, ses mâchoires et cet organe fabuleux qui nous sert aussi à parler : la langue.

J'ai toujours su que des dents en bonne santé constituaient un barrage efficace contre la maladie, leur état étant en effet étroitement lié à notre santé. J'avais en particulier conscience que les amalgames dentaires étaient très dangereux pour la santé et qu'ils pouvaient fragiliser l'organisme en entraînant de lourdes conséquences. Oui, les plombages qu'on vous met dans la bouche sont toxiques et remplis du même mercure qui intoxique certains gros poissons et crustacés marins. Il y a aussi d'autres formes de métaux lourds dans l'alimentation moderne comme l'aluminium et le cadmium, que l'on retrouve presque partout. Mais je ne vais pas m'éterniser sur ce sujet car certains livres le font très bien, notamment Vérités sur les maladies émergentes, un ouvrage que je vous recommande fortement. Vous serez édifiés et comprendrez pourquoi et comment les métaux lourds sont devenus un des plus gros problèmes de santé publique.

Mais revenons-en à la bouche et permettez-moi de vous raconter un épisode particulier de mes expériences personnelles et de vous faire part d'un constat auquel je suis arrivé ces derniers temps. Je suis une personne qui aime mettre en pratique mes découvertes sur moi-même avant de les proposer à autrui. Cela fait déjà bien longtemps que je pratique les lavements du colon avec une poche et une canule et j'ai voulu tester une irrigation du colon chez un spécialiste. Ayant observé sur ma propre personne les effets des lavements du colon pratiqués par soi-même à la maison, je vous conseille de ne pas en abuser car cela pourrait vous affaiblir. Je préfère personnellement y recourir pour me nourrir en leur associant de la vitamine C et du MMS pour tuer certains parasites. Je développerai cet aspect plus loin.

Je pris donc rendez-vous chez un spécialiste à Besançon, une grande ville située à 80 kilomètres de chez moi. Avant le jour J, je pris soin de prendre durant quatre jours du psyllium et me présentai à jeun à mon rendez-vous. C'est une ancienne infirmière qui me prit en charge et la séance dura une bonne heure. On n'a pas idée de tout ce qui peut sortir de notre corps, et surtout en quelle quantité ! À la fin de la visite, l'infirmière me dit qu'il faudrait au moins trois séances pour que je ressente pleinement les bienfaits de l'irrigation.

Je pris donc un autre rendez-vous, à quinze jours d'intervalle. Je partis en vacances avec ma petite famille et durant ces deux semaines, je dérogeai à mes habitudes alimentaires. Je crois que je n'ai jamais mangé autant de glace, j'avais vraiment abusé. Au quatrième jour de vacances, je fus pris d'une douleur intense à l'oreille gauche. Je souffrais mais refusais de consulter un médecin ou de prendre des antalgiques. Je me soignais à l'aide d'eau très chaude que je mettais dans un verre au-dessus duquel je plaçais mon oreille. La vapeur me soulageait beaucoup.

Les vacances terminées, nous rentrâmes à la maison. Notre retour tombait juste la veille de mon deuxième rendez-vous. Quant à mon oreille, elle était toujours à moitié bouchée et c'est donc avec

un petit souci auriculaire que je me rendis le lendemain à ma deuxième séance d'irrigation colonique. Celle-ci se déroula pour le mieux et je sortis du cabinet de l'hydrothérapeute satisfait et débordant de vitalité. Mais au moment où je m'installai dans ma voiture, un plombage surmonté d'un bridge qu'on m'avait posé en 2008 sauta et se détacha de ma mâchoire. Je le pris entre mes doigts et l'examinai, interloqué. C'était comme un clou en plomb coiffé d'une fausse dent. À ma grande surprise, mon oreille se déboucha instantanément et les douleurs cessèrent aussitôt. Bizarrement, je n'avais plus mal aux dents mais je devais retourner au travail et il me fallait à tout prix voir un dentiste. Par chance, j'en trouvai un qui me posa un pansement. Il me fit aussi un devis pour un remplacement du bridge mais je trouvai le prix abusif.

J'entrepris donc une recherche pour trouver un cabinet dentaire pratiquant des tarifs plus raisonnables. Il faut dire que les dentistes sont de vrais vampires quand il s'agit de pomper de l'argent ! Ma recherche fut fructueuse, elle le fût au-delà de mes espérances. Et c'est peu dire ! Je tombai sur l'ouvrage autobiographique d'un professeur à la retraite qui avait fait une découverte stupéfiante en matière de santé dentaire. Cet ancien professeur de l'université de Marseille était, dans son jeune âge, dentiste. Un jour, pris de douleurs à la tête, il dut quitter subitement son cabinet et même abandonner ses patients tellement il souffrait. Il rentra chez lui et ne parvenant pas à apaiser la douleur, il se rendit à l'hôpital et y subit toute la batterie de tests dont on disposait à l'époque. Le scanner et l'IRM n'existaient pas encore, on lui fit alors un électrocardiogramme et on lui diagnostiqua un cancer du cerveau. On le renvoya chez lui en lui faisant bien comprendre qu'il n'y avait pas grand-chose à faire.

Sa tête le faisait horriblement souffrir et las d'endurer ce supplice, il eut l'idée de serrer les lèvres. Il se rendit compte que cette action apaisait la douleur et il se mit à serrer les lèvres encore plus fort. Et le résultat fut salutaire : il n'avait plus mal. Comme il avait une formation médicale, il creusa pour comprendre comment

un tel miracle avait pu se produire. Il finit par découvrir les raisons de ses douleurs : elles avaient été réveillées par des grincements de dents dus à un déséquilibre de la mâchoire !

Une mauvaise santé bucco-dentaire, ainsi que le stress, peuvent occasionner un déséquilibre entre la mandibule (mâchoire inférieure) et le maxillaire (mâchoire supérieure). Ce déséquilibre engendre non seulement un désordre qui vous pousse à serrer les dents avec force jusqu'à les faire grincer mais aussi des troubles articulaires, de vives céphalées et même une dégradation de votre état de santé général.

Le simple fait d'inspirer par le nez et de bloquer votre respiration pour ensuite expirer, opération à renouveler trois fois de suite, puis de pousser avec la langue sur le palais en serrant les lèvres et les fesses cinq à sept fois d'affilée vous permettra de rétablir cet équilibre. Bien sûr, une visite chez le dentiste pour rééquilibrer vos dents est également recommandée.

C'est donc de la perte de mon bridge que je tirai cet enseignement. Je peux vous assurer que cela fonctionne réellement. Avant cette édifiante mésaventure, j'ignorais que la mâchoire exerçait une pression de trois cents kilogrammes et que c'était de surcroît la seule articulation à fonctionner 24 heures sur 24. Une telle pression exercée pendant toute une nuit est tout à fait incompatible avec un sommeil réparateur. Alors le soir, au coucher, relâchez votre mâchoire et détendez-vous.

Vous savez maintenant ce qu'il faut faire pour avoir une bouche en bonne santé. Je vous parlerai plus loin du MMS, une solution minérale qui accomplit des miracles en matière d'hygiène bucco-dentaire mais peut également combattre une liste impressionnante de maux en tous genres. Pour l'instant, sachez juste que c'est un produit fantastique pour vous brosser les dents encore plus efficacement.

Venons-en maintenant à l'alimentation proprement dite, c'est-à-dire la nourriture dont nous emplissons le réfrigérateur et garnissons la table, celle dont nous emplissons notre estomac, souvent avec excès, quitte à le malmenier quelquefois.

Pour nous apprendre à "bien manger", on a reconnu en 2007 les métiers de nutritionniste et de diététicien. Ces professions n'avaient aucune raison d'être autrefois. Jusque dans les années 60-70, et même 80, on mangeait encore des aliments plus ou moins sains et naturels. L'industrie alimentaire faisait à peine son apparition et les nouveaux produits "révolutionnaires" dont on vantait les avantages étaient de toute façon hors de prix pour le commun des citoyens. Le naturel était plus accessible aux petites bourses et l'agriculture locale parvenait largement à nourrir les populations tant rurales que citadines. L'élevage se pratiquait encore à l'ancienne et les animaux de ferme étaient la source principale de viande, d'œufs et de lait.

Quand j'étais petit, mes parents m'envoyaient chercher le lait chez un paysan et ma mère faisait elle-même le beurre à la maison. Nous ne buvions que de l'eau ; les sodas, jus et autres breuvages sucrés étaient réservés aux jours de fête. Nous mangions très varié et le pain avait le goût du pain, nous prenions plaisir à le sentir avant de le déguster. L'odeur alléchante du pain chaud nous mettait tellement en appétit qu'on ne pouvait attendre de passer à table pour le dévorer. Les légumes avaient un bon goût de terroir, leurs arômes mettaient la bouche en fête.

Les fruits étaient des friandises. Je me souviens de l'orange qu'on nous donnait à l'école, juste avant Noël, avec un sachet de papillotes. Cette orange était un vrai trésor, je me cachais pour la savourer à l'abri des regards, de peur de devoir la partager. Allez offrir une orange aujourd'hui à un enfant et vous verrez dans son regard la déception et le mépris ! Selon les saisons, nous allions cueillir des prunes, des pommes, des poires, des cerises...

Les fermiers nous laissaient généreusement profiter de leurs récoltes abondantes. Nous allions aussi dans les bois en quête de fraises sauvages, de mûres et de myrtilles, de noisettes... Parfois, j'avoue qu'il m'arrivait de marauder un peu quand un arbre interdit me tentait !

C'était vraiment une époque formidable où l'on ne consommait que des fruits de saison, essentiellement locaux. Je me souviens n'avoir mangé de figues, nèfles, melon ou pastèque durant mon enfance que lorsque mes parents nous emmenaient en vacances au pays.

Dans le frigo de la grande maison familiale, le seul fromage qu'on pouvait trouver était le Charcenay. Il existe encore aujourd'hui mais son goût a changé. D'ailleurs, tous les fromages ont perdu leur saveur d'autrefois. Quant aux nouveaux produits dont débordent les rayons crèmerie de nos jours, ils sont insipides et dépourvus des arômes frais et délicats qui envoûtaient nos papilles par le passé. Ce n'est pas la nostalgie qui a changé le goût de tous ces aliments dans mon palais mais l'industrialisation à outrance de l'agroalimentaire qui a sans aucun scrupule sacrifié les richesses énergétiques et nutritionnelles naturelles sur l'autel du profit et de l'intérêt, sous couvert du progrès...

Les sols ont été pollués et les industriels ont eu recours à un procédé machiavélique pour appâter et enchaîner les consommateurs : l'utilisation massive du sucre, intégré de nos jours à la plupart des produits alimentaires vendus en boîte, sachet, pot, bouteille et j'en passe ! Tous les produits transformés en contiennent. C'est une drogue cachée dans presque tout ce dont sont garnis les rayons alimentaires. C'est une substance insidieuse qui suscite une addiction tenace aux aliments auxquels elle est ajoutée. Même la charcuterie en contient. Méfiez-vous aussi des produits dits light, sans sucres ajoutés mais tout aussi nocifs, sinon plus : les édulcorants de substitution qui entrent dans leur composition sont dangereux pour la santé.

Cette digression sur le sucre n'en est pas une. Si j'ai développé quelque peu ce sujet, c'est parce qu'il a un lien indéniable avec un ennemi qui nous menace tous et qui fait des ravages sur notre santé, un hôte qui vit en nous et se nourrit de nous, un champignon microscopique nommé *Candida albicans*. C'est une levure naturellement présente dans la flore intestinale, à laquelle elle est indispensable. Elle participe notamment à l'élimination des métaux lourds. Mais lorsqu'elle prolifère, par exemple en cas de déséquilibre hormonal ou immunitaire, elle devient pathogène et attaque l'organisme. *Candida albicans* libère alors des toxines qui portent gravement atteinte aux organes, cette affection porte le nom de candidose.

Candida albicans se nourrit de sucre, c'est son aliment de prédilection. Elle en raffole sous toutes ses formes. Plus vous mangerez de sucre, plus cette levure colonisera votre corps et parasitera tous vos organes, sans épargner le cœur ni le système nerveux. Il ne faut surtout pas la sous-estimer, elle est redoutable, perfide et très intelligente. Elle prendra le contrôle de vos émotions et vous poussera à lui fournir toujours plus de sucre. Vous l'alimenterez sans même vous en rendre compte. Quand vous déprimez ou que vous sombrez dans l'ennui, vous êtes souvent pris d'une irrésistible envie de sucre à laquelle vous donnez libre cours car ça vous remonte le moral. Cette appétence pour le sucre n'a rien à voir avec le hasard : elle est dictée par *Candida albicans*.

Je fais un rapprochement personnel entre ce champignon et la religion, mais cela n'engage que moi. Le Coran, de même que la Bible et la Torah, font mention du fruit défendu. Dieu dit à Adam de ne pas s'approcher de l'arbre interdit et de ne surtout pas en manger le fruit, tout en lui donnant deux recommandations, l'une d'ordre environnemental et l'autre alimentaire. En latin, le mot *pomum* signifie fruit, au sens générique du terme. On suppose généralement qu'il s'agit de la pomme mais en vérité, nul ne saurait dire de quel fruit spécifique il est question dans les textes de la genèse.

Vous n'êtes pas sans savoir que tout a une souche et que selon les religions monothéistes, la souche de l'humanité est Adam. Cela me laisse penser que la souche du glucose contenu dans les fruits et dans tous les végétaux en général provient peut-être de ce fruit défendu. Vous connaissez l'histoire, le diable réussit à semer le doute dans la tête d'Adam en lui faisant croire que s'il goûtait à ce fruit, les secrets de la connaissance et de la vie éternelle lui seraient révélés. Adam céda à la tentation, il s'approcha de l'arbre (un environnement pollué) et en mangea le fruit (pollué lui aussi), c'est là que Dieu lui dit : « Tu as perdu tes vêtements de piété et ta nudité t'est apparue. »

Adam venait de perdre ses boucliers protecteurs. Bien sûr, on ne les voit pas avec les yeux, ils ne sont pas palpables, un peu à l'instar de la couche d'ozone, ce bouclier qui nous protège des rayons ultra-violets du soleil mais qui reste invisible à l'œil nu. Comme tout autre fruit, celui que Dieu avait interdit à Adam contenait du sucre, substance dont se nourrit *Candida albicans*. Ne se pourrait-il pas qu'en consommant ce fruit, Adam se retrouvait par la même occasion privé du bouclier de protection contre ce champignon parasite ?

À époque, les confiseries et autres friandises n'existaient pratiquement pas et le seul sucre qui pouvait faire du tort aux hommes était celui contenu dans l'alcool. L'alcool est produit par fermentation d'un fruit ou de tout autre végétal contenant du sucre. L'alcool est donc une denrée dont raffole *Candida albicans*. C'est peut-être la raison pour laquelle le vin fut interdit aux croyants, du moins est-ce une piste qui me paraît plausible. Je vous rappelle au passage que l'alcool fort a été inventé par les Arabes.

Quand les résidus de la digestion stagnent trop longtemps dans votre intestin (parfois pendant des années) et fermentent, il se passe alors la même chose que dans un alambic : des vapeurs d'alcool émanent de votre intestin et votre organisme réagit comme si vous aviez bu : votre cerveau interprète ces signaux de la même

façon que si vous aviez consommé de l'alcool et c'est pourquoi il peut vous sembler avoir comme la gueule de bois au réveil.

Candida albicans rend l'intestin poreux, à tel point qu'au lieu d'être filtrés et éliminés naturellement, les résidus toxiques repassent dans le système sanguin et retournent semer le trouble dans l'organisme. Ce champignon diabolique est propice à l'accumulation et à la propagation des métaux lourds, alors qu'il est censé faire exactement le contraire. C'est lui le grand maître, le chef d'orchestre, il nourrit tous ses petits soldats et prépare un terrain favorable aux tumeurs et aux cancers. Et puis un jour, c'est l'acidose, l'ennemi est partout, dans le corps et dans l'esprit.

Le carburant principal des tumeurs est le sucre, elles s'en repaissent et se développent d'autant plus vite qu'on leur en fournit : manger sucré revient à alimenter le cancer. Au cœur de nos cellules, les mitochondries également se nourrissent de sucre, il leur en faut pour fabriquer l'ATP, l'énergie dont le corps a besoin pour fonctionner. À la différence que les mitochondries peuvent synthétiser de l'ATP en convertissant les lipides. Les tumeurs, quant à elles, se nourrissent exclusivement de sucre : les graisses ne leur sont d'aucun apport.

Nul besoin d'en dire davantage pour vous faire comprendre comment diminuer la taille d'une tumeur, et pourquoi pas, la faire disparaître. Adjoint à une approche holistique (ou psychosomatique), un régime cétogène pourrait constituer une bonne stratégie. Le meilleur moyen de combattre ce fléau durablement est de corriger votre façon de vous nourrir en supprimant toutes les sources de sucre ainsi que la caséine (une protéine du lait) qui a un rôle de colle comme d'autres substances dont le nom commence par GLU : glue, gluten...

Vous ressentirez rapidement les bienfaits de ce régime mais vous pouvez le rendre encore plus bénéfique si vous recourez parallèlement à une autre thérapie naturelle que j'ai découverte il y a à peu près une année et que j'ai testée sur moi ainsi que sur d'autres

personnes à de nombreuses reprises. Parmi toutes les découvertes qu'il m'a été donné de faire, je peux vous dire que celle-là est l'une des plus stupéfiantes. Je ne vous parlerai pas de l'homme qui en est à l'origine mais si ses travaux suscitent votre curiosité, je vous donnerai juste un indice : c'est un Américain très humble...

Il a découvert tout à fait par hasard ce minéral miraculeux qu'il a justement appelé MMS (Solution Minérale Miracle) et en livre tous les secrets dans ses livres, des ouvrages que j'ai pour ma part dévorés. Je vais vous exposer dans les grandes lignes sa découverte et vous faire part de mon expérience personnelle avec le MMS.

Tout a commencé alors que je lisais un livre passionnant consacré au nettoyage naturel du foie et de la vésicule biliaire. L'auteur y expose un procédé prodigieux pour venir à bout des calculs biliaires et hépatiques sans recourir à la chirurgie. C'est dans un autre livre de cet auteur que mon attention fut tout particulièrement attirée par un passage consacré à l'hygiène dentaire et où il était expliqué comment produire soi-même le MMS que j'évoquais plus haut et l'utiliser pour se nettoyer les dents. Référence y était faite aux travaux de l'Américain si humble auquel je vous renvoyais allusivement tout à l'heure. Je poussai alors plus loin mes recherches et me documentai sur cet auteur et ses travaux. J'achetai tous ses livres et les dévorai avec un vif intérêt. J'étais un peu sceptique car il était sous le coup d'une campagne de désinformation assortie d'une interdiction de vente de sa formule, mise en place à son encontre pour le discréditer et l'empêcher de mener à bien ses travaux. Néanmoins, je laissai mon instinct me guider et je lui donnai libre cours en mettant en pratique les prescriptions de cet auteur et en les expérimentant sur ma propre personne.

J'entrepris donc des recherches sur internet et au tout début, je parvins à me procurer son produit via un site australien. Le colis mis presque un mois à me parvenir. Le jour de la livraison, j'étais en déplacement à l'étranger et mon épouse m'informa que ma

commande était arrivée. J'eus toutes les peines du monde à endiguer mon impatience, j'avais hâte d'être enfin de retour chez moi pour tester enfin le fameux MMS. Dans le colis se trouvaient deux flacons : l'un contenait du chlorite de sodium à 22,4% et l'autre de l'acide citrique à 50%. Je me préparai alors une dose de trois gouttes (il faut impérativement lire le protocole d'utilisation de cette formule avant de la mettre en pratique, c'est très important de savoir exactement ce que l'on fait et pourquoi on le fait). Je mis trois gouttes de chlorite de sodium dans un verre bien sec y ajoutai trois gouttes d'acide citrique à 50% et mélangeai le tout, j'attendis ensuite soixante secondes comme indiqué, le temps que la réaction chimique se produise et fasse virer au jaune le contenu transparent du verre. J'y versai alors de l'eau, mélangeai encore et bus le contenu du verre. Jusque-là, rien de spécial. De toute façon, je n'avais rien à soigner car tout allait bien pour moi. J'augmentai le dosage d'une goutte supplémentaire d'heure en heure jusqu'à arriver à six gouttes de chlorite de sodium pour six gouttes d'acide citrique (qui tient lieu d'activateur). J'ajoutai de l'eau et bus le mélange sans constater d'effet particulier. Je décidai alors de passer directement à quinze gouttes. Toujours rien !

Le lendemain, je renouvelai l'expérience mais en commençant avec 17 gouttes. Cette fois, je commençai à ressentir un haut-le-cœur tandis qu'un fort goût métallique me restait à la gorge. Pris de fortes nausées, je me précipitai aux toilettes. Ce que je vis dans le fond de la cuvette m'horrifia : des vers relativement longs étaient mêlés aux selles. Mon écoëurement n'avait d'égal que mon soulagement à l'idée que ces choses bizarres ne se trouvaient plus dans mon corps. Il est clair que c'est plus rassurant de les savoir dehors que dedans. Je décidai d'arrêter de prendre du MMS durant ma période de détente en famille et d'attendre d'être de nouveau en déplacement pour recommencer mes expériences.

De retour à l'hôtel, je déballai mes affaires. Je pris soin de ranger le MMS à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité. Je décidai d'aller me coucher et de laisser au lendemain la poursuite

de mes expériences. Je n'avais aucune raison de prendre du MMS car je ne présentais aucun souci de santé mais je n'arrêtais pas de revoir dans ma tête les parasites que j'avais évacués chez moi et je me disais qu'il me fallait pousser plus loin l'expérience. Je me demandais pourquoi les irrigations du colon n'avaient pas fait sortir ces parasites et après mûre réflexion, il m'apparut que la raison la plus probable était qu'ils étaient encore vivants et qu'ils ne pouvaient être expulsés qu'une fois morts.

La composition chimique du MMS est simple. Il est constitué essentiellement de dioxyde de chlore. Les globules rouges du sang transportent l'oxygène à travers le corps sans faire de distinction entre l'oxygène (O₂) et le dioxyde de chlore (CLO₂). Une fois bue, la solution riche en dioxyde de chlore passe dans le sang et les globules rouges se retrouvent alors très chargés négativement. Par la suite, lors de leur périple dans l'organisme, lorsque les globules rouges liés aux ions de CLO₂ rencontrent des parasites, des champignons ou des cellules malades dont le point commun est un pH bas et une charge ionique positive, les éléments indésirables sont aussitôt attaqués et éliminés. Cela paraît incroyable mais c'est la pure vérité. Et quand vous ressentez des nausées, c'est que votre organisme lutte contre les pathogène et que ceux-ci s'évacuent par la voie sanguine.

Je poussai encore plus loin mes expériences et me mis à pratiquer de petits nettoyages du colon avec du MMS mélangé à de l'eau dans une poche à lavement. Je fis un premier essai avec un litre d'eau additionnée d'un peu de sel de Guérande, puis un deuxième avec un demi-litre d'eau à laquelle j'avais préalablement ajouté dix gouttes de MMS. En parallèle, j'avais préparé un verre de MMS dosé à six gouttes et je le bus. Le lavement eu un effet effrayant. Au bout de 40 minutes, mon corps évacua une quantité effarante de parasites semblables à ceux de la première fois. J'étais stupéfait et je pris même des photos car j'avais du mal à croire ce que je voyais. Je pris une douche puis j'allais m'asseoir dans un

fauteuil. Je ressentis alors une forte envie de retourner aux toilettes et je m'y rendis.

C'est ainsi que je fis connaissance avec le fameux *Candida albicans*, je l'ai même pris en photo tellement j'étais à la fois choqué et heureux. Il est exactement comme on le décrit, blanchâtre d'où le qualificatif "*albicans*", qui veut dire blanc, et avec l'apparence du muguet. La cuvette des toilettes en était remplie et j'ai même eu du mal à tirer la chasse. J'étais là à observer cet ennemi, fier de l'avoir expulsé de mon corps. Je savais que ce n'était que le début et qu'il me faudrait continuer pour pouvoir éradiquer un hôte installé en moi depuis de très nombreuses années. Je sentais en mon for intérieur qu'il le savait et qu'il ne se laisserait pas faire. Et c'est exactement ce qu'il fit.

Je persistai donc à pratiquer cette technique mais en modifiant mon approche. Je pratiquais régulièrement les minilavements au MMS dont je me vaporisais les zones du corps concernées, à savoir tout l'environnement génital. Un vieux et lointain problème refit surface : les hémorroïdes ! *Candida albicans* irritait cette partie de mon anatomie et provoquait des douleurs insupportables. De plus, mon épiderme pelait sur toute la région génitale comme si cet hôte importun s'extirpait aussi par la peau, qui est un émonctoire important. De surcroît, je ressentais de grosses envie de manger des choses sucrées. J'ai alors affiné mon approche pour contrer tous ces effets indésirables en recourant à une technique conseillée par l'inventeur du produit : il s'agissait de préparer une dose de 25 gouttes (qui me convenait personnellement mais en général, il faut commencer avec un faible dosage puis l'augmenter graduellement), de la mélanger dans une bouteille avec un litre d'eau ou de jus de pomme sans vitamine C ajoutée et de boire un verre de ce breuvage toutes les heures en répartissant le contenu de la bouteille en cinq prises.

Cela m'a très vite écoeuré et je supportais mal l'odeur du chlore, même si j'éliminais encore des pathogènes. J'avais par ailleurs changé mon alimentation en prenant garde de ne pas

consommer d'aliments contenant de la vitamine C car celle-ci contrecarre l'effet du MMS, dont elle est un antidote. Je l'avais donc proscrite de mon alimentation. Je dois aussi préciser que je ressentais du dégoût au moment des repas et que je ne parvenais plus à apprécier ce que je mangeais.

Je décidai alors de me créer une technique sur mesure et à partir du moment où je l'adoptai, je commençai à reprendre le dessus. Ma méthode consiste à prendre la dose initiale de MMS vers 18 heures et quatre autres à raison de six gouttes chaque heure jusqu'à 22 heures, les cinq prises totalisant trente gouttes et s'étalant ainsi jusqu'au moment du coucher. Le week-end, je faisais un mini lavement. J'ai appliqué cette méthode quotidiennement pendant une semaine.

J'utilise aussi le MMS comme substitut du dentifrice, dont il peut très avantageusement faire office. Depuis que j'ai commencé à en faire cet usage, j'y recours régulièrement pour prendre soin de mes dents et de mes gencives, et même de toute ma bouche. Je vais vous expliquer comment il faut procéder pour le brossage de vos dents.

Préparez une dose de MMS avec dix gouttes de chlorite de sodium et la quantité correspondante d'activateur (par exemple dix gouttes d'acide citrique à 50%), le tout additionné d'un peu d'eau. Commencez par des gargarismes en répandant bien le mélange dans toute votre bouche et pendant ce temps, laissez votre brosse à dents tremper dans le verre pour qu'elle s'imprègne bien de MMS. Brossez-vous ensuite les dents et les gencives en trempant régulièrement votre brosse dans le MMS. À la fin, refaites un bain de bouche avec le liquide restant.

Vous pouvez appliquer cette méthode deux fois par semaine si vous n'avez aucun problème bucco-dentaire. Sinon, en cas d'abcès ou de maux de dents, n'hésitez pas à utiliser le MMS comme indiqué ci-dessus plusieurs fois dans la journée, en prenant

garde de ne pas l'avaler. Vous verrez, vous serez rapidement et efficacement soulagé !

Il existe deux sortes de MMS que je nommerai simplement MMS1 et MMS2. Le premier est le MMS basique, dont la composition est du chlorite de sodium activé (l'activateur peut être de l'acide citrique, du jus de citron ou encore du vinaigre). C'est à celui-là que je faisais référence jusqu'à présent. Le MMS2, quant à lui, est une formule modifiée, récemment mise au point. Le MMS2 est souvent utilisé en complément du MMS1, dont il décuple l'action et les effets.

C'est un cocktail redoutable contre bien des maladies, même le cancer ; il agit en renforçant le système immunitaire dont il booste les performances. Ce produit a la capacité d'éliminer toutes sortes de virus où de coronavirus ainsi que toutes sortes de bactéries, parasites et autres pathogènes. Je reste persuadé que les lobbies de l'industrie agro-alimentaire et pharmaceutique le savent très bien et que c'est la raison pour laquelle ils veulent empêcher son utilisation et sa libre commercialisation. Les premiers nous inoculent la maladie en nous vendant une nourriture dénaturée et les seconds veulent nous fourguer le prétendu remède sous forme de médicaments. Mais tous deux n'ont en réalité qu'un seul intérêt dans cette affaire et il est d'ordre purement matériel.

Rien ne peut vous soigner hormis votre système immunitaire, donc vous-même. Et pour rendre votre immunité encore plus forte et efficace, il faut lui en donner les moyens et l'aider à récupérer sa place de guérisseuse, celle qui est originellement la sienne et qui lui sied mieux qu'à personne.

Tout ce que vous avez à faire, c'est de tester par vous-même et de tirer vos propres conclusions. Soyez persévérant et recherchez ce qui vous convient le mieux et vos efforts seront récompensés. Vous savez à présent comment vous nourrir pour ne pas faire de votre organisme un terrain propice au développement de *Candida albicans*. Vous comprenez que si certaines personnes sont souvent de mauvaise humeur et se sentent mal dans leur corps, comme si

elles étaient habitées, c'est à cause de ce parasite bien réel qui a élu domicile en elles, ce sont les victimes de cette levure qui a proliféré à la faveur de la gloutonnerie générale entretenue par l'industrie agro-alimentaire.

Je voudrais à présent aborder d'autres sujets en relation avec la nourriture. La malbouffe est au cœur de graves problèmes de santé, c'est un fléau redoutable contre lequel il est nécessaire de se protéger pour ne pas s'exposer à la maladie et aux terribles maux qui frappent tellement de personnes à notre époque. Je vous ai parlé du sucre comme d'un ennemi qu'il faut apprendre à maîtriser et je vais maintenant vous expliquer comment faire du sel un ami que chacun gagnerait à apprivoiser.

On vous a appris à vous méfier du sel, présenté comme une menace pour votre santé. On l'accuse de provoquer des désordres dans l'organisme, notamment de la rétention hydrique et de l'hypertension artérielle, ce qui occasionnerait une surcharge de travail pour le cœur et donc de potentielles complications cardiovasculaires. Cela paraît logique mais n'explique pas tout. On ne vous dit qu'une partie de la vérité, ce qui l'entache de fait car ce que l'on vous cache fait toute la différence !

Je vais tenter de vous expliquer la réalité telle qu'elle m'apparaît, même si je ne suis pas spécialiste en la matière, vu que je n'ai pas de diplômes. C'est vrai que l'école apporte un enseignement et un savoir validés en fin de cursus par des diplômes mais même si j'en suis dépourvu, je pense posséder certaines connaissances, acquises à la fontaine du savoir qui coule pour tout profane et autodidacte accompli. La vie est la plus édifiante des écoles et à défaut de titres prestigieux, l'expérience en atteste les acquis.

Le sodium (le sel) fabrique de l'acide chloridrique dans l'estomac et peut effectivement, comme évoqué plus haut, contribuer à fatiguer le cœur et induire des complications. Mais de quel sel parle-t-on ? Quid du bon sel ? En outre, il faut savoir que les artères

sont entretenues par la vitamine C et qu'un déficit en cette précieuse vitamine pousse le corps à chercher des solutions de substitution. Comme je vous l'ai déjà expliqué, votre corps se battra jusqu'au bout pour vous maintenir en vie le plus longtemps qu'il pourra et dans ce cas précis, il demandera à votre foie de fabriquer du cholestérol afin de panser les fissures qui menacent vos artères. Le cholestérol agit alors comme un ciment qui colmate certes les brèches mais à force de s'accumuler sur les parois, il finit par boucher les artères et provoquer une crise cardiaque ou un AVC. Toute une chaîne de causes, d'alertes et de répliques ! Nous vivons à une époque où la vitamine C se raréfie. Des maux anciens, qu'on croyait pourtant révolus, réapparaissent : goutte, syphilis, tuberculose, scorbut...

Savez-vous, ami lecteur, que les oranges d'aujourd'hui contiennent jusqu'à cinquante fois moins de vitamine C que celles que l'on consommait au milieu du XXe siècle ? L'industrialisation et l'agriculture intensive sont passés par là. Ce n'est pas sans raison que les animaux sauvages ne tombent jamais malades, ils assimilent parfaitement la vitamine C qu'ils se procurent dans la nature. Contrairement aux animaux domestiques auxquels on donne de la nourriture industrielle.

Le sel de table du commerce n'est pas celui que vous devriez consommer. Laissez-moi vous raconter une petite histoire (vraie) qui vous expliquera comment la consommation de sel peut favoriser ou gravement altérer la santé. Jusqu'au siècle dernier vivait en Suisse, dans les régions montagneuses, une communauté que l'on surnommait les crétins des Alpes. Les membres de cette communauté étaient de petite taille et avaient en commun un gros goître, en plus d'une certaine déficience mentale, d'où leur surnom. Comme ils vivaient loin de la mer, ils ne se nourrissaient que de sel de terre et il a fallu attendre jusqu'au début des années 20 pour qu'un lien soit établi avec leur complexion menue et leur faiblesse intellectuelle. C'était tout simplement un déficit chronique en iode qui était responsable de la situation. Le gouvernement helvétique prit

alors une mesure radicale en procédant à l'enrichissement en iode du sel de table afin d'éradiquer ce fléau.

À cette époque, on savait déjà que le manque d'iode nuisait à la santé et on connaissait les symptômes et les conséquences d'un tel déficit. En ce temps-là, les boulangers ajoutaient systématiquement de l'iode dans leurs farines. Mais au début des années 80, une étude financée par des lobbies agro-alimentaires et pharmaceutiques, décréta que l'iode était nocif pour la santé. Les services sanitaires remplacèrent alors l'iode par un autre halogène et c'est ainsi qu'on se mit à compléter les farines avec du bromate de potassium.

Le brome n'a pas été choisi au hasard. Si vous observez le tableau périodique de Mendeleïev, vous constaterez que les halogènes se trouvent dans la case 17, c'est la famille du fluor, du chlore, du brome et de l'iode. Ce qui veut dire que votre corps ne les distingue pas entre eux et que si vous donnez du brome à votre organisme, il va le prendre pour de l'iode. Le drame, c'est que le chlore, le fluor et le brome sont dangereux pour votre santé, tout comme une carence en iode.

L'idée de substituer le brome à l'iode me paraît doublement machiavélique : cela rend les gens "crétins" et malades de surcroît. Une étude réalisée dans les pays nordiques a démontré que le QI (quotient intellectuel) des nouvelles générations a déjà diminué de 10% et que cette dégringolade continue. Si les jeunes sont ce qu'ils sont de nos jours, c'est simplement parce qu'ils sont des victimes manipulées, de bons moutons avides qui ne pensent qu'à consommer en masse. Les halogènes se trouvent partout dans nos aliments, y compris dans l'eau que nous buvons. Et même dans nos dentifrices, ainsi que dans nos vêtements et nos chaussures.

Le sel de table industriel, produit à partir de sel de terre raffiné et artificiellement "enrichi" en iode de synthèse, est un ingrédient qui entre dans la composition et la préparation de pratiquement tout ce que nous mangeons. Tant à la maison que dans les restaurants, la

salière trône sur la table. Et pour ce qui est des plats préparés industriellement, on leur en incorpore à-tout-va sans même que vous en preniez conscience.

Le vrai sel se trouve dans la mer. Apprenez à consommer du bon sel marin et votre thyroïde vous en remerciera. Vous vous porterez mieux, vos facultés mentales seront améliorées et surtout, vous optimiserez votre santé. Sachez qu'un cancer du sein, de l'ovaire, de la prostate et bien sûr de la thyroïde est souvent associé à un déficit en iode.

La glande thyroïde est un élément incontournable de votre santé. Pour produire les hormones thyroïdiennes, cette glande a besoin d'oligoéléments, en premier lieu mais aussi d'un peu de sélénium et de zinc. Elle constitue un réservoir d'iode qui contribue à produire diverses hormones, notamment la T4, qui est la pro-hormone de la T3, laquelle est nécessaire à l'homéostasie du corps, c'est-à-dire un état d'équilibre de son milieu intérieur.

Comme vous l'aurez compris, le sel est un minéral d'une importance capitale. Mais ce n'est pas le seul. Il en existe trois autres, tout aussi primordiaux : le calcium, le soufre et le manganèse. Ce sont trois éléments particuliers parmi les 25 qui entrent dans la composition du corps humain. Ils constituent le carburant du moteur vivant.

Le calcium : élément alcalin

On vous fait accroire que le calcium fortifie vos os et vos dents. Eh bien pour ma part, j'affirme qu'on vous roule dans la farine car ce minéral joue un rôle bien plus important qu'on ne vous laisse penser ! Sachez tout d'abord que, fort heureusement, le calcium ne se fixe pas mais se stocke au niveau du squelette. Votre armature osseuse emmagasine, entre autres minéraux, ce précieux métal alcalin.

Le rôle du calcium est de nourrir les tissus blancs, dont le cerveau, le blanc de l'œil, les cordes vocales, les ovaires et les testicules, le pancréas, les glandes surrénales, la thyroïde (qui permet justement d'ajuster les niveau de calcium), le placenta chez la femme enceinte et la myéline des nerfs par l'intermédiaire des cellules gliales. Le système nerveux et le système endocrinien dépendent tous deux du calcium, c'est lui qui permet aux cellules de fonctionner. C'est un métal de couleur grise (contrairement aux idées reçues selon lesquelles il serait d'un blanc laiteux) qui contribue à l'oxygénation du cerveau. Près de 60% des cellules cérébrales utilisent du calcium.

Les végétaux sont une bonne source de calcium, contrairement à la viande qui en est bien moins pourvue car c'est dans les os qu'est concentré l'essentiel du calcium. Quant au lait de vache, prétendument une source majeure de calcium, en ces temps d'industrialisation outrancière, il ne convient pas à votre corps car il est beaucoup trop riche en graisses et en calcium. Je pense que les vaches produisent du lait altéré et en quantité excessive à cause du choc qu'on leur fait subir en leur retirant leur petit. Ce lait dénaturé n'est même plus adapté au veau et moins encore au bébé humain dont la croissance est sans commune mesure avec celle du veau : le premier prend une dizaine de kilos en une année contre plusieurs centaines pour le second. Le lait de vache calcifie vos os. Vous l'ignorez probablement mais vous consommez plutôt du calcaire que du calcium (j'approfondirai la question du lait dans un prochain chapitre).

Le calcium est naturellement présent dans les végétaux, les vaches se nourrissent d'ailleurs naturellement d'herbe et produisent pourtant du lait. Mais les hangars modernes où on les élève n'ont rien à voir avec les verts pâturages où elles paissaient autrefois. Je vous révélerai plus loin un moyen radical de rétablir vos réserves de calcium. Mais voyons d'abord quel rôle jouent le soufre et le manganèse.

Le soufre : élément acide

On parle peu de ce minéral qui est pourtant un facteur essentiel au bon fonctionnement de vos tissus rouges. Saviez-vous qu'il y a plus de soufre que de fer dans le sang et que le soufre est lui aussi stocké dans les os, donc dans tout le squelette, dont il est un partenaire indissociable ? Le soufre apporte l'oxygène dont ils ont besoin à tous les tissus rouges du corps, il conditionne l'albumine qui permet de transporter les éléments vitaux et surtout de maintenir l'hydratation de tout l'organisme. Il est aussi régulateur de la peau et du foie et veille à assurer un niveau optimal de métaux alcalins. Il rééquilibre le taux de sodium et de calcium dans les reins et la rate. De la même manière qu'il le fait avec la peau, le soufre régule les poumons et l'appareil digestif (qui sont en quelque sorte de la peau à l'envers) et rétablit de ce fait l'équilibre acido-basique. Le soufre est le principal acteur de la fabrication du mucus. En interaction avec le calcium, il agit sur tous les muscles, les tendons et les articulations.

Saviez-vous que le soufre joue aussi un rôle au moment même de la conception d'un enfant et qu'il reste présent jusque dans le ventre de la mère, tout au long de la grossesse. D'ailleurs, une femme qui perd les eaux et met au monde son enfant sent le soufre car le liquide amniotique et le placenta en sont chargés. L'odeur caractéristique ne trompe pas. Durant tout son développement intra-utérin, l'enfant puise dans les réserves de sa mère le calcium et le soufre dont il a besoin. À terme, ce dernier envoie un message chimique indiquant au bassin de commencer à s'ouvrir. Le col se dilate et le processus de la naissance s'amorce.

Le soufre est ainsi un élément déclencheur de l'accouchement et vous comprenez qu'une femme enceinte qui mangerait du soufre risque de provoquer prématurément la naissance et mettrait alors en danger la vie de son enfant. Si pour toute autre raison l'enfant venait à naître avant que le corps n'ait pu

envoyer ce message naturel, l'enfant risquerait de présenter des séquelles plus ou moins marquées sur sa santé future.

Le soufre et le calcium sont indispensables au bon fonctionnement du corps humain. Ils sont tous deux stockés dans les os et approvisionnent les cellules du corps en fonction de leurs besoins spécifiques. La plupart des eaux thermales sont sulfo-calciques, c'est-à-dire qu'elles contiennent du soufre et du calcium, d'où le bien-être qu'elles procurent.

Le manganèse

Le manganèse est lui aussi un minéral important pour l'organisme. Il est indispensable au bon fonctionnement du corps et doit donc être constamment disponible, même si c'est en quantités infinitésimales. Comme le calcium, il est stocké dans les os où l'organisme peut puiser à tout moment en fonction de ses besoins, notamment quand il s'agit de maintenir ou de rétablir l'équilibre acido-basique. Le manganèse est un minéral que l'on trouve aussi dans les végétaux, en particulier dans les petits pois, qui en sont très riches. Son rôle premier est de fournir du carburant aux glandes surrénales. Je vais vous en décrire sommairement le processus.

- Un fort sentiment dans votre esprit va générer une vive émotion.
- Votre cerveau envoie un message chimique à vos glandes surrénales qui elles gèrent vos émotions.
- Vos glandes surrénales produisent alors de l'adrénaline et du cortisol.
- Vos glandes surrénales ont besoin de manganèse pour effectuer ce travail et elles vont donc puiser dans votre capital osseux.
- Vos os vont également fournir du calcium et du soufre pour rétablir l'équilibre dans votre corps.

- Vous épuisez vos réserves osseuses en calcium, soufre et manganèse.
- Le calcium, tout comme le soufre (présent principalement dans le sang) nourrit vos tissus blancs et le manganèse nourrit vos glandes surrénales.

À force de répéter ces actions en créant des émotions et en négligeant d'alimenter vos réserves osseuses en minéraux essentiels, vous vieillissez. Vous perdez littéralement la tête (cerveau et tissus blancs), votre vue diminue (blanc des yeux, tissus blancs), votre ouïe s'atténue et votre voix tremble (glandes sébacées, cordes vocales, tissus blancs), vous devenez sujet à des troubles articulaires (en puisant dans les os, le corps les affaiblit et accentue le déficit en calcium, soufre et manganèse). Sans parler de nombreux autres désordres sur tous les organes assujettis à ces trois métaux.

Le trio calcium-soufre-manganèse est donc nécessaire à votre bonne santé. Pour ne pas être carencé en ces minéraux, nul besoin de se complémenter, une alimentation équilibrée pourvoira largement à vos besoins. Notez juste que bien manger, c'est consommer une grande part de produits naturels non transformés, essentiellement des fruits frais, secs, oléagineux, à coque..., des légumes frais crus ou peu cuits, des légumineuses, des céréales complètes... Un régime riche en végétaux vous assure en effet un apport suffisant en ces trois minéraux indispensables, garants de l'homéostasie dans tout votre corps. C'est paradoxalement difficile et simple à la fois. Difficile car cela va requérir beaucoup de temps pour reconstituer vos réserves osseuses en minéraux essentiels sans toutefois le surcharger. Simple car tout ce que vous avez à faire, c'est de bien vous alimenter.

Manger des végétaux est excellent pour la santé mais je vais vous donner un procédé plus rapide et plus radical pour arriver au même résultat. Peu de gens savent que l'on respire plus par la peau que par les poumons. La peau est autant un organe d'absorption

que d'élimination. Il est très difficile de manger au juste équilibre mais la peau, elle, ne prend que ce dont elle a besoin, rien de plus ou de moins.

Par exemple, si vous frottez votre peau avec un morceau de cyanure brut (sur une peau exempte de plaies bien sûr), cela ne vous fera aucun mal car votre peau n'absorbera pas ce poison. Elle ne s'en imprégnera pas pour la simple raison qu'elle n'en a pas besoin. Mais si vous avalez ne serait-ce qu'une minuscule pincée de ce produit, vous mourrez probablement.

Il y a un moyen très simple de se compléter judicieusement en deux précieux minéraux autrement que par l'alimentation. Il existe un produit naturel très riche en soufre et en calcium, il s'agit du plâtre. Je vais vous expliquer comment l'utiliser pour reconstituer vos réserves de soufre et de calcium dans vos os.

Tout d'abord, placez sous votre langue un ou deux grains de gros sel marin (ou une petite pincée s'il est en poudre) et laissez-le fondre doucement avant de l'avaler. Buvez ensuite quelques gorgées d'eau afin de titiller vos cordes vocales qui solliciteront à leur tour votre glande thyroïde qui a pour rôle de régler le calcium. Après cela, mettez vos pieds dans une bassine où vous aurez préalablement préparé un mélange d'eau et de plâtre, à raison de six à dix litres d'eau pour une bonne poignée de plâtre. Le liquide obtenu doit avoir une apparence laiteuse. Prenez ainsi un bain de pieds durant 15 à 20 minutes, c'est le temps nécessaire à votre peau pour qu'elle prenne le calcium et le soufre dont votre corps a besoin. Vous constaterez au fil des jours les bienfaits de cette thérapie facile à appliquer à la maison. Personnellement, j'utilise du plâtre de Paris, qui est d'excellente qualité. Et je ne me contente pas de tremper mes pieds dans une bassine, je prends des bains et plonge tout mon corps dans l'eau plâtrée, la sensation de bien-être et de relaxation est totale.

Je vais à présent vous parler de ce que vous devriez et ne devriez pas manger. Avant toute chose, il faut que vous fassiez la

différence entre la nourriture et les nutriments. La nourriture peut contenir des nutriments, tout comme elle peut en être exempte. De la nourriture sans nutriments ne fait que vous rassasier, elle remplit votre estomac, c'est tout. Tandis que les nutriments nourrissent vos cellules, vos organes, vos muscles, tout votre organisme. Toutes les vitamines et sels minéraux dont vous avez besoin se trouvent dans les nutriments et la majeure partie de ceux-ci sortent de la terre. Je parle là des végétaux mais d'autres produits sont également concernés.

Sachez aussi que tout ce qui est cuit ou chauffé (et à plus forte raison réchauffé) à une température supérieure à 45° voit toutes ses enzymes détruites. Au-delà de 100°, les sels minéraux et les vitamines sont pour la plupart également détruits. Je vous dis pas là qu'il ne faut consommer que du cru, loin de là. De toute façon, certains légumes se mangent difficilement crus, notamment la pomme de terre ou la courgette. Je ne suis pas en train de prêcher le véganisme ou le végétarisme, dont je ne suis d'ailleurs pas un adepte. En fait, je pense que l'on ne devrait jamais s'imposer de régime trop restrictif ou une hygiène alimentaire trop stricte car on négligerait alors un aspect principal qui est le plaisir. Manger doit être un plaisir et en même temps nous procurer des bienfaits.

On doit faire en sorte que tous nos sens participent à l'acte de manger. Quand on cuisine, on choisit les produits avec les yeux, puis on les touche avec les mains. On les hume avec les narines et pour finir, on en apprécie le goût grâce à nos papilles gustatives. Quand on se nourrit, on sollicite tous nos sens, ce sont eux qui préparent le terrain en amont. Des réactions chimiques se déclenchent avant même que l'on porte la nourriture à la bouche : on salive d'envie ou de faim rien qu'à l'idée du plaisir de manger. Ce sont des émotions qui vont harmoniser votre repas et le rendre plus profitable. Rien que l'odeur d'un mets peut vous enivrer et vous faire saliver.

Avant d'apprendre à manger, sachez y mettre du plaisir en vous évadant, car chaque goût procure une évasion et vous fait

voyager. Le plaisir est tout aussi important que les nutriments. Vous savez qu'il y a plus de nutriments dans les produits crus que cuits. Alors régalez-vous de salades composées à base de légumes et de fruits crus. Faites l'acquisition d'un extracteur de jus pour vous préparer toutes sortes de jus de légumes et de fruits. Un extracteur de jus est beaucoup plus efficace qu'une centrifugeuse car il tourne à près de 80 tours/minute, ce qui préserve les nutriments en les empêchant de chauffer. Un blender vous permettra par ailleurs de confectionner de délicieux smoothies riches en vitamines, minéraux et oligo-éléments.

Mangez aussi des aliments cuits, en privilégiant la cuisson à la vapeur et bannissez de votre alimentation tous les produits industriels et tous les sucres raffinés, de même que les pseudo-sucres au nom racoleur d'édulcorants. Méfiez-vous aussi de toutes les fausses céréales trop riches en gluten chimique et évitez les faux sels et les boissons du commerce, même les eaux minérales. Ne buvez que de l'eau de source et faites-vous vos propres jus à la maison.

Mangez de bons œufs sains et de la bonne viande saine mais sans excès, trois fois par semaine ou moins, c'est suffisant. Une fois du bœuf ou une autre viande rouge, une fois du poulet ou une autre viande blanche et du poisson de temps à autre.

Bien manger est simple, il n'y a pas de secret. La qualité des aliments est importante mais la quantité l'est tout autant. Divisez votre estomac en trois parties : un tiers pour l'air, un tiers pour l'eau et un tiers pour la nourriture. Mangez frugalement et n'attendez pas d'être rassasié pour sortir de table. Au contraire, terminez votre repas sur une légère sensation de faim.

En ce qui concerne les meilleurs moments pour se nourrir, hors activité physique intense, je vais vous indiquer quand et quoi manger. Le matin au réveil, vous sortez d'un jeûne qui a duré toute la nuit, alors ne brusquez pas votre système digestif. C'est l'heure du petit-déjeuner, donc le starter. On préchauffe, on y va doucement,

sans heurter l'organisme. On mange très léger, ou même pas du tout, cela dépend des gens. À midi, c'est l'heure du déjeuner : c'est le meilleur moment pour manger car c'est celui où la bile est en quantité optimale dans l'appareil digestif, ce qui rend celui-ci apte à bien digérer le gras et les protéines. Alors profitez-en pour manger du bon gras et de bonnes protéines. Mais gardez à l'esprit que le carburant sera dans les glucides, donc dans les végétaux, qui sont eux aussi très riches en bonnes protéines. Le soir, c'est le retour au calme car on se prépare à aller se coucher. Alors on y va doucement, pas de produits gras et pas de protéines animales, y compris les produits laitiers. Privilégiez plutôt une soupe ou une salade, ou autre chose de léger. Les bons gras sont une alternative aux sucres. Moi, je raffole d'huile de chanvre et d'huile d'olive et j'en incorpore à presque tous mes plats. Dans ma tisane du soir, j'ajoute toujours une cuillère d'huile de coco.

Je ne suis pas un grand consommateur de viande mais c'est plutôt par instinct. C'est comme si mon corps me dictait naturellement de ne pas en abuser. Mais j'aime les œufs, sans excès bien sûr, c'est ma principale source rapide de protéines, en dehors des végétaux qui en sont riches. De temps en temps, je me fais plaisir et je craque pour une bonne pâtisserie ou un fromage que j'apprécie mais je n'en fais pas une maladie car je suis très actif et sportif. Le chapitre suivant sera d'ailleurs consacré au sport.

Bien manger, c'est aussi, parfois... ne pas manger ! Il n'y a là ni contradiction ni paradoxe : je suis juste en train de prôner les vertus du jeûne, cet allié mésestimé de notre santé. Je veux dire par là que s'abstenir de manger est une façon de nourrir son corps de l'intérieur sans apports alimentaires extérieurs. En effet, quand vous vous privez de nourriture, excepté d'eau, vous mettez votre appareil digestif au repos, ce qui fait le plus grand bien à votre corps et lui permet même de s'auto-guérir.

Les vertus thérapeutiques du jeûne hydrique ne sont plus à démontrer. Je l'ai longtemps pratiqué et à force, je suis devenu aujourd'hui un jeûneur tellement convaincu que loin d'être pour moi

synonyme de privation ou de frustration, le jeûne m'apparaît au contraire comme une cure bienfaisante au physique tant qu'au moral et à l'esprit. Rien de surprenant que tant de religions, de doctrines, de penseurs et de philosophes prêchent le jeûne depuis la nuit des temps !

J'avais déjà pratiqué le jeûne du ramadhan mais quand je me suis mis au jeûne hydrique, j'ai fait une expérience totalement différente. La première fois, c'était en mars 2016. Je travaillais à l'étranger et nos bureaux étaient éloignés du site de construction. Il fallait marcher sur près d'un kilomètre et demi pour le rejoindre. Pour la première fois, j'osais me lancer dans un jeûne hydrique sur une période de dix jours consécutifs. Le premier jour, tout se passa bien, je n'ai rien ressenti de particulier. Le lendemain, la journée se passa bien également mais le soir, je fus pris d'un gros mal de tête. Je ne le savais pas encore à l'époque mais je venais de vivre ma toute première crise d'acidose.

Je vais vous expliquer ce qu'est une crise d'acidose. Si vous vous abstenez de manger pendant un certain temps, votre corps va gérer ses réserves et se nourrir de lui-même. Pendant les deux ou trois premiers jours, il puise l'énergie dont il a besoin dans le foie, qui contient un petit stock de glycogène, c'est-à-dire de sucre. Il dispose aussi d'une petite réserve supplémentaire de sucre dans les muscles. Quand il a épuisé ces provisions, au bout de deux ou trois jours selon les personnes, le corps va alors se tourner vers tout ce qu'il contient de vicié et d'endommagé.

Il a en effet pour règle de se nourrir en premier lieu de tout ce qui n'est pas indispensable à sa survie. Il entre en autophagie et se nourrit de vos ennemis intérieurs. Mais loin de vous détruire, il remplace en réalité toutes les cellules affectées par des cellules nouvelles, saines et fonctionnelles. Les anciennes, défectueuses ou malades, sont éliminées par le sang et terminent dans les toilettes, de façon naturelle. Comme le système sanguin parcourt tout le corps, le sang chargé des résidus à éliminer circule à un moment donné dans le cerveau et c'est alors qu'on ressent des douleurs à la

tête, plus ou moins vives, vous avez alors l'impression que tout rentrera dans l'ordre si vous mangez.

Mais arrivé à ce stade, je savais qu'il ne fallait surtout pas céder à la tentation de manger. J'étais bien décidé à poursuivre mon jeûne. Je me suis allongé et j'ai pris mon mal en patience. J'ai passé une mauvaise nuit, très agitée. La troisième journée aussi fut longue et difficile mais je ne craquai pas. Je résistai aux céphalées et à ce qu'il me semblait être de la faim. De retour à l'hôtel, je fus content de me mettre au lit ; mais une fois de plus, la nuit fut agitée.

Le jour suivant, comme à mon habitude, alors que je marchais le long de la piste sablonneuse qui mène au chantier, je me sentis soudain beaucoup plus léger. Je marchais sur cette piste comme je le faisais depuis plus d'un mois déjà mais j'avais comme la sensation d'être regardé. Je tournai mon regard et j'aperçus un olivier qui avait toujours été là mais que je venais tout juste de remarquer. J'avais le sentiment qu'il me regardait. Je ne saurais comment vous l'expliquer mais c'était comme si cet olivier me regardait et me parlait. J'éprouvais une sensation bizarre mais agréable, j'étais là à regarder cet olivier et à le trouver beau et je ressentais toute la vie qui émanait de cet arbre.

Je continuai à jeûner et cette nouvelle sensation qui émergeait en moi s'intensifiait au fil des jours, je me sentais encore plus léger et, en même temps, j'avais vraiment de plus en plus l'impression d'habiter mon corps. Il s'était passé en moi quelque chose de nouveau. C'était effrayant au début mais l'obstination me poussa à continuer. J'ai vraiment ressenti comme un nettoyage, tant au-dedans qu'au-dehors. Au bout de dix jours, je pris la décision de mettre fin à mon jeûne mais je l'ai souvent renouvelé par la suite.

Je tiens à préciser que durant ce jeûne (ainsi que les suivants d'ailleurs), je faisais beaucoup de sport mais je ne me sentais pas fatigué pour autant. Le jeûne est magique, il vous nourrit de l'intérieur en vous débarrassant des déchets et autres tissus viciés. Si vous voulez vous documenter sur le jeûne, je vous

recommanderai sans le nommer un auteur américain né en 1895, il a écrit un livre incontournable sur le sujet.

Je pourrais vous entretenir encore plus sur la nutrition mais l'essentiel a été dit et je pense que vous disposez maintenant de tous les éléments et conseils nécessaires pour trouver le bon équilibre alimentaire, celui qui vous assure une santé optimale et un bien-être régénérant. Mais avant de clore ce chapitre, j'aimerais vous parler d'une jeune fille que j'ai aidée à aller nettement mieux en la coachant et en lui faisant mettre en pratique à peu près tout ce dont parle ce livre. J'ai notamment mis au point pour elle une cure spéciale très efficace pour nettoyer l'organisme.

Quand je l'ai rencontrée, en mars 2018, j'étais en déplacement à l'étranger pour le travail et j'étais logé dans un grand hôtel de la capitale, réputé et très prisé des touristes autant que des habitués qui venaient profiter du spa et de la salle de sport de cet établissement.

Dans cette salle que je fréquentais depuis 2009 déjà, je m'étais fait des amis, dont les parents de cette jeune fille. Un jour, en 2018 donc, alors que mon travail m'avait de nouveau rappelé dans cette région, je suis tombé sur eux. C'est un couple très sympathique auquel je donnais souvent des conseils en sport et en nutrition. Même si j'étais plus jeune qu'eux, nous avions lié une certaine amitié et l'homme et la femme furent tous deux aussi heureux que moi de ces retrouvailles. Nous nous mîmes à discuter et je sentis, au son de leur voix, que quelque chose n'allait pas. Je leur demandai alors s'il y avait un souci. Il me parlèrent de leur fille, qui était restée trois mois dans le coma et qu'ils avaient failli perdre.

La voix du papa tremblait et il avait les larmes aux yeux ; quant à la mère, elle était elle aussi visiblement très affectée. Tous deux avaient la gorge nouée par l'émotion. Il me confièrent qu'ils avaient consulté en vain les plus grands spécialistes de la capitale dans le domaine de la psychologie. Ils ne savaient plus à qui s'adresser et c'est tout naturellement qu'ils me demandèrent si je

pouvais aider leur fille. Elle venait parfois s'entraîner avec eux mais je ne lui avais encore jamais parlé. Je l'apercevais à leurs côtés lors de leurs entraînements en famille, sans plus.

Sans la connaître personnellement, je décidai d'accéder à la demande de ses parents, la détresse dans leur regard était un véritable appel au secours auquel je ne pus rester insensible. Je donnai donc rendez-vous à Sandrine (son vrai prénom est légèrement différent) pour le lendemain, à la salle de sport. Elle vint accompagnée de son frères que je connaissais un peu et qu'il m'était déjà arrivé de conseiller, à sa demande. Sandrine était une jeune fille de 29 ans, avec des formes généreuses. Elle riait beaucoup et paraissait très heureuse à première vue. Elle se montra peu prolix, je crois bien que je l'intimidais un peu. Je lui fis faire une petite séance d'exercice physique, en même temps qu'à son frère. J'en profitai pour leur expliquer certaines bases sur la respiration et la récupération, ce qui ne les empêcha pas d'être tous deux exténués à la fin de la séance. J'engageai une discussion avec Sandrine, pour faire connaissance, l'air de rien. Et tandis qu'on parlait de choses et d'autres, j'orientai la conversation de sorte à ce qu'elle se confiât à moi : il ne me fallut que trente minutes pour découvrir la cause de tous ses malheurs. À ce moment-là, elle ressentit un immense soulagement, comme une libération, me dit-elle.

Le lendemain, je fis part de mes conclusions à ses parents. Il me fallut leur révéler qu'ils étaient tous deux responsables des malheurs de leur fille mais que le père portait un plus lourd fardeau. Pour des raisons de confidentialité, je ne vous en dirai pas plus au sujet de l'origine des problèmes qui ont ébranlé cette famille, je me contenterai juste de vous expliquer comment j'ai aidé Sandrine à reprendre le dessus. Cela suffira à vous faire comprendre le rôle essentiel de la nutrition en matière de santé.

Sandrine s'engagea à suivre mes conseils sur une période de huit semaines. Je lui avais garanti qu'elle aurait fait de gros progrès à cette échéance. Bien sûr, j'eus à dénouer les vieux démons qui

avaient pris place au sein de sa famille tout en amenant chacun à accepter sa part de responsabilité. L'aspect psychologique n'était pas négligé, j'appris à Sandrine l'art de la méditation et de la gestion du stress. Elle était en effet particulièrement sous tension pendant nos séances de sport car elle était asthmatique.

Je vais vous exposer le détail du programme auquel je l'astreignis. Ce serait peu dire qu'il l'impressionna : il l'effraya littéralement ! Mais je la rassurai en lui expliquant que j'allais l'accompagner au départ. Ce programme consiste à ne manger que des fruits et légumes de saison en quantité raisonnable, à boire de l'eau et à jeûner. En voici le détail :

- semaine 1 : on démarre lundi et jusqu'à dimanche, donc durant toute la première semaine, on ne mange que des fruits et légumes de saison et on ne boit que de l'eau ;

- semaine 2 : jeûne hydrique lundi (donc un seul jour) et le reste de la semaine, on ne consomme que des fruits/légumes de saison et de l'eau ;

- semaine 3 : jeûne hydrique lundi et mardi (deux jours), fruits/légumes et eau les autres jours ;

- semaine 4 : jeûne hydrique lundi, mardi et mercredi (trois jours), fruits/légumes et eau les autres jours ;

- semaine 5 : jeûne hydrique lundi, mardi, mercredi et jeudi (quatre jours), fruits/légumes et eau les autres jours ;

- semaine 6 : jeûne hydrique lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi (cinq jours), fruits/légumes et eau les autres jours ;

- semaine 7 : jeûne hydrique lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi et samedi (six jours), fruits/légumes et eau les autres jours ;

- semaine 8 : jeûne hydrique de lundi à dimanche inclus.

Ce programme dure donc huit semaines et il permet de s'habituer assez aisément au jeûne hydrique en débutant par un jour de jeûne hebdomadaire et en augmentant graduellement chaque semaine la durée du jeûne d'un jour supplémentaire pour finir avec une semaine complète de jeûne. De cette façon, vous ne brusquez

pas votre corps et vous lui laissez le temps de se préparer et de s'adapter.

Votre corps va se nettoyer et se détoxifier autant de l'intérieur que de l'extérieur. Sandrine a perdu plus de dix kilos au cours de son jeûne et surtout, elle a retrouvé confiance en elle. Elle s'est réconciliée avec la personne qu'elle aime le plus au monde : elle-même. Et elle s'est félicitée d'y être parvenue car cela n'a pas été facile tous les jours. Il m'a fallu à plusieurs reprises l'aider à se remettre en selle. Je suis très fier d'elle et nous sommes d'ailleurs restés en contact. Sa vie a totalement changé et elle est à présent mieux dans sa peau, les tensions au sein de sa famille ont disparu, elle revit.

Oui, il y a eu un travail d'ordre psychologique en amont, mais il a fallu aussi travailler sur la nutrition qui a véritablement eu un impact décisif sur l'issue heureuse de cette cure : la guérison. Je ne vous le dirai jamais assez, aucun médicament ne peut vous guérir, seul votre système immunitaire, c'est-à-dire ce guérisseur personnel qui est en vous, peut vous soigner et vous préserver des maladies. Alors apprenez à l'aider en lui donnant tout ce dont il a besoin pour accomplir sa mission. C'est sa raison d'être, sa tâche appropriée et il aime s'en acquitter, ce qu'il fait avec brio. Alors pourquoi chercher à le remplacer ?

Le moment est venu de clore ce chapitre. Mais auparavant, je dois encore vous parler d'un produit entièrement naturel qui peut avoir un impact prodigieux sur votre santé. J'avoue que je suis généralement opposé aux compléments alimentaires car je préfère prendre les vitamines, minéraux et oligo-éléments à la source, donc directement dans les aliments naturels et non sous forme de gélules ou de comprimés. Mais il en existe un qui les rassemble presque tous et auquel je suis favorable. C'est une mine d'or à lui tout seul ! J'en consomme personnellement et je le conseille autour de moi, il s'agit du plasma de Quinton. Là non plus, je ne vous parlerai pas de son découvreur (éponyme...) et je n'entrerai pas dans les détails. Je

vais juste vous exposer les bienfaits de ce produit et libre à vous de vous documenter sur le sujet si le cœur vous en dit.

Comme son nom le suggère, le plasma de Quinton s'apparente au sang. L'eau de Quinton n'est rien de plus que de l'eau de mer puisée au large, dans des vortex qu'on a juste ramenés à l'isotonie corporelle. C'est une eau marine dont la composition est très proche de notre milieu interne grâce aux 78 éléments biodisponibles qu'elle recèle. Elle est très riche en para plancton et est micro filtrée à froid pour ramener son taux de salinité à celui de l'organisme humain.

L'inventeur de ce procédé est un biologiste français né en 1866. Il remarqua que notre milieu organique est en osmose avec le milieu marin et il montra en particulier que l'eau de mer présente de grandes similitudes avec notre plasma sanguin, mis à part une moindre concentration en iode pour ce dernier. C'est ce qu'on appelle la loi de la constance marine. Ce scientifique a établi que l'eau de mer est un sérum qui n'attaque aucun microbe en particulier mais qui donne à la cellule organique la force de tous les contrer. Il expérimenta son produit et après des résultats concluants sur des animaux, il ouvrit à Paris un dispensaire où il recourut au plasma marin pour soigner des bébés atteints de choléra et de gastro-entérite.

Aujourd'hui, le plasma de Quinton a quelque peu sombré dans l'oubli, au bénéfice du sérum physiologique, quoique ce dernier soit loin d'être aussi efficace. De nombreux naturopathes et thermalistes accordent cependant une place de choix au plasma de Quinton dans les cures de remise en forme. Pour ma part, je l'utilise au quotidien chez moi. De même que mes enfants, qui ne peuvent plus s'en passer, surtout mon fils qui poursuit des études de biologie est qui en est devenu un grand spécialiste, ainsi que ma benjamine, âgée d'à peine six ans, qui en réclame tous les jours.

Ce produit contient tous les oligo-éléments dont a besoin l'organisme, c'est un allié de votre santé. Grâce à lui, vous vous

sentirez moins fatigué, vous serez plus concentré et vous tomberez moins souvent malade. Ne vous privez pas, faites des cures de plasma marin et revitalisez-vous.

Dans le même ordre d'idées, je vous recommande aussi le phytoplancton (algues microscopiques en suspension dans l'eau de mer), qui intervient dans la synthèse naturelle du plasma de Quinton. C'est en effet le phytoplancton qui rend biodisponibles les oligo-éléments et les minéraux marins. En d'autres termes, il les rend assimilables par l'organisme. Le phytoplancton peut s'avérer redoutable contre le cancer. C'est un ami précieux dont je fais usage de façon séquentielle pour me booster de temps à autre et cela me permet de rafraîchir mon mental en plus de fortifier mon organisme.

Vous trouverez facilement sur internet l'histoire d'un Canadien, éleveur de coquillages, qui parvint à guérir d'un mésothéliome (le redoutable cancer dont mourut mon beau-père). Quand les médecins lui diagnostiquèrent cette maladie fatale, il ne se laissa pas abattre et sans savoir pourquoi, il prit l'habitude de manger quotidiennement une petite quantité de phytoplancton, celui dont il nourrissait ses coquillages. Son état s'améliora de jour en jour. Quelques temps plus tard, lors d'un contrôle à l'hôpital, les médecins furent surpris de constater que toutes les tumeurs étaient devenues bénignes.

J'aimerais ajouter un tout dernier point avant de boucler ce chapitre sur la nutrition. Il s'agit de la cure du foie, du docteur Moritz. Après avoir lu le livre de ce grand médecin, j'ai mis en pratique ses recommandations et ai donc expérimenté sa fameuse cure. Comme j'en étais très satisfait, je n'ai pas hésité à la renouveler de nombreuses fois et je vous la recommande vivement. Je vais vous expliquer en quoi elle consiste. Sachez d'abord qu'elle dure une semaine et qu'elle est facile à mettre en œuvre.

Un jour, je dus prendre l'avion et ce vol tomba le sixième jour d'un jeûne hydrique. J'avais alors acquis de l'expérience en matière de jeûne et je le pratiquais avec une certaine aisance. Une fois dans

les airs, j'ai ressenti une forte sensation de chaleur au niveau du foie. J'ai passé ma main sous ma chemise et je l'ai posée sur ma peau, sur le point de chaleur. C'était très chaud, brûlant même ! Mais je n'avais pas de fièvre. C'était une sensation bizarre et je compris d'instinct que le jeûne agissait sur mon foie, qu'il nettoyait cet organe.

Cette idée m'incita à creuser le sujet et me conduisit au livre d'un médecin allemand qui explique à quel point la santé du foie est importante pour que règne une parfaite homéostasie corporelle. J'enseignais à cette époque dans une école privée à Saint-Nazaire et coachais en parallèle deux grands boxeurs professionnels. Je logeais dans un bel hôtel situé face à l'immense plage de Pornichet. Chaque matin, j'allais enseigner, et le soir, je coachais et m'entraînais en même temps.

J'ai testé ma première cure du foie à cette période car je savais bien qu'à la maison, il ne m'aurait pas été possible de jouer le cobaye de façon aussi accommodante. Je me rendis donc dans une boutique bio où j'achetai tous les ingrédients nécessaires à cette cure, soit six litres de jus de pomme 100% naturel, de quoi préparer 180 ml de jus de pamplemousse frais, de l'huile d'olive première pression à froid et du sel d'Epsom (sulfate de magnésium).

J'ai commencé ma cure un lundi. Je devais boire un litre de jus de pomme par jour. L'acide malique contenu dans la pomme ramollit les calculs biliaires. Sur le plan alimentaire, il me fallait surtout éviter de manger gras pour ne pas solliciter la vésicule biliaire. Celle-ci est un réservoir de bile, un liquide produit par le foie en vue de la digestion des graisses. J'ai appliqué ce protocole tous les jours, mangeant peu et me contentant de soupes chaudes le soir. Le sixième jour, je n'ai plus rien mangé après 13 heures, comme prescrit pour la cure.

Ensuite, le programme est très précis, comme vous allez le voir. À 18 heures pile, j'ai pris un verre d'eau où j'ai dissous une cuillère de sel d'Epsom ; le goût est horrible, il faut le boire d'une

traite pour abréger le supplice. À 20 heures (très exactement), j'ai pris un deuxième verre de la même préparation.

Pour finir, à 22 heures, il ne me restait plus qu'à boire un troisième verre contenant cette fois-ci un mélange de 140 ml de jus de pamplemousse et de 120 ml d'huile d'olive. Il est très important de boire cette préparation debout près de son lit puis de se coucher aussitôt sur le dos en surélevant la tête pendant une vingtaine de minutes, après quoi on peut s'allonger plus confortablement et se concentrer sur les sensations éprouvées au niveau du foie.

Le lendemain matin, il faut prendre un troisième verre d'eau additionnée de sel d'Epsom à 6 heures, se recoucher, lire ou méditer et prendre un dernier verre de ce mélange à 8 heures. On peut ensuite se recoucher si on le désire. Durant la nuit, vous aurez eu à vous lever plusieurs fois pour aller aux toilettes car l'effet laxatif du sulfate de magnésium ne se sera pas fait attendre. Le sel d'Epsom est un élément capital de la cure du foie car il dilate les conduits pour faciliter la sortie des calculs biliaires.

Au réveil, il est vrai que j'ai évacué beaucoup de petits calculs, et certains plus gros. J'ai aussi éliminé pas mal de cholestérol. Immédiatement après la cure, on peut ressentir une certaine légèreté et un état de bien-être général. Mais comme vous allez le comprendre, ce n'est pas sans raison que j'ai introduit ces explications sur la cure du foie par l'épisode dans l'avion.

J'ai expérimenté cette cure à cinq reprises et j'ai à chaque fois éliminé des calculs biliaires. Mais je n'étais pas entièrement satisfait du résultat et j'ai voulu comprendre pourquoi je n'en obtenais pas de meilleur. Ce protocole, tel que je l'ai appliqué, est sans doute efficace pour certaines personnes, mais en ce qui me concerne, surtout au souvenir de mon foie qui chauffait alors que mon appareil digestif était entièrement au repos, j'ai été tenté de me prêter à un autre jeûne en n'omettant pas, contrairement aux fois précédentes, de visualiser mes selles. J'ai donc expérimenté un jeûne de plusieurs jours, en prêtant plus d'attention à mon foie qui

chauffait, et un matin, je me suis rendu compte que mes selles contenaient de nombreux calculs de différentes couleurs. Plus ils étaient anciens, plus ils étaient sombres. Leur couleur allait du noir pour les plus vieux au vert pour les plus récents en passant par le marron pour les calculs d'âge intermédiaire. Il y avait aussi beaucoup de cholestérol sous forme d'écume blanche, avec son odeur caractéristique.

J'ai ainsi constaté que le jeûne nettoie vraiment tous les organes, y compris le foie. Il permet d'évacuer les calculs anciens bloqués dans le conduit intestinal et pas seulement les jeunes calculs verts qu'on élimine après une cure du foie. Je ne dénigre nullement la cure du docteur Moritz, bien au contraire, je pense qu'elle peut donner d'excellents résultats si elle est associée au jeûne hydrique.

Pour le nettoyage de l'estomac et des intestins, je recommande une tisane de feuilles de séné, son effet laxatif est radical. Les musulmans attribuent au prophète un hadith disant que « s'il y avait une plante qui pourrait guérir la mort, ce serait celle-ci ». Il aurait fait allusion au séné, ce qui peut laisser penser que la santé passe avant tout par les intestins.

Faites bouillir de l'eau additionnée d'une petite poignée de feuilles de séné et laissez mijoter à feu doux pendant au moins deux heures. Ajoutez un peu de miel de jojoba et buvez un grand verre de cette tisane avant d'aller vous coucher. Mais faites attention car la réaction est assez brutale. Vous risquez fort d'être pris de crampes abdominales, de nausées et de vomissements, en plus d'une abondante diarrhée, comme si vous aviez contracté une gastro-entérite. Votre nuit sera sûrement très agitée ...

BONUS : LA VITAMINE C

La vitamine C, ou acide L-ascorbique (ou tout simplement acide ascorbique) est une panacée. Elle l'est d'ailleurs au point d'être à ce jour tenue secrète par la majorité des instances médicales qui ne prospèrent que grâce aux maladies et aux malheurs des gens.

Pratiquement tous les animaux synthétisent la vitamine C, exception faite de certains primates (chimpanzés), de certains poissons (truites et saumons) et du cochon d'Inde. Les êtres humains non plus n'en produisent pas, de même que les animaux domestiques, comme par hasard... Ceux-ci tombent d'ailleurs souvent malades, contrairement aux animaux sauvages qui ne connaissent pas les ennuis de santé. Ce qui arrange bien les vétérinaires, qui tirent profit de cette manne !

Je pense que les habitudes alimentaires contractées ces dernières décennies ont sans doute altéré notre capacité à synthétiser la vitamine C. Preuve en est, à mes yeux, que les animaux domestiques, auxquels nous donnons une nourriture semblable à la nôtre, tombent malades. Mais mes propos n'engagent que moi.

L'essentiel est que vous gardiez à l'esprit que de grosses prises de vitamine C ont un effet anti-oxydant et qu'elles nourrissent les cellules. Si vous êtes en bonne santé, cinq à dix grammes par jour vous suffisent largement. Mais si vous êtes malade, et selon la gravité de votre état, vous pouvez augmenter les doses jusqu'à cinquante grammes, voire davantage.

À mon sens, le seul inconvénient, qui peut toutefois être géré, est que le MMS, tout comme la vitamine C, ne peuvent pas être pris

simultanément. Ce sont tous deux de grands alliés de votre bien-être et de votre santé mais ils ne sont pas compatibles et se contrecarrent si on les prend en même temps. C'est pourquoi il est impératif d'éviter de les associer. Utilisez donc la vitamine C le soir avant le coucher pour vous détendre, car contrairement aux idées reçues, elle favorisera un état de bien-être propice au sommeil si on en prend une dose de dix grammes. J'adore personnellement en faire usage le soir avant ma séance de méditation. Et si vous devez utiliser du MMS, faites-le le matin et durant l'après-midi.

La vitamine C vous aidera aussi à gérer les situations de stress comme en attestent des études réalisées sur des animaux et qui démontrent qu'une chèvre synthétise quotidiennement sept grammes de vitamine C environ en situation normale et jusqu'à sept fois plus en situation de stress.

Sachez en outre que la vitamine C guérit des maladies très grave, ce que l'on vous cache de peur que vous n'alliez mieux et que le système médico-pharmaceutique ne s'effondre tout simplement.

CHAPITRE 5

L'activité physique et le sport

*« Le sport va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour
en triompher,
la difficulté pour la vaincre. »
(Pierre de Coubertin)*

Le sport est un domaine que j'affectionne tout particulièrement car il a énormément apporté et apporte toujours autant à ma vie. L'activité physique permet d'établir une communication profonde entre le corps et l'esprit, elle apporte à l'un et à l'autre l'équilibre et la force dont ils ont besoin pour former la meilleure des équipes, celle qui conjugue et décuple le bien-être corporel et moral. L'adage "un esprit sain dans un corps sain" prend ici tout son sens. À moins que ce ne soit "un corps sain dans un esprit sain"... Lequel des deux vit dans l'autre ? Je vous laisse réfléchir à la question, à vous de décider quels pouvoirs déléguer à l'un et à l'autre.

Le sport nous permet de fabriquer de l'endorphine, l'hormone du bonheur. Oui, le sport rend heureux, il est au service de votre santé, il en est même le garant. C'est un prodigieux instrument de développement, de détente et de bien-être. C'est un atout majeur qui peut faire de vous le maître du jeu.

Beaucoup de livres ont été écrits sur une multitude de sujets liés au sport, il y en a d'excellents et de moins intéressants. Pour ma part, j'aimerais juste vous faire part de mon expérience personnelle. Je ne prétends pas être ou avoir été un grand champion mais j'en ai rencontré. Durant de longues années, j'ai accompagné, à leur demande, des sportifs de haut niveau dans diverses disciplines et je peux affirmer, en toute modestie, avoir contribué à améliorer l'efficacité et les performances de quelques grands athlètes.

Le sport et l'exercice physique sont une activité noble et fort enrichissante. Il y a de nombreuses façons de pratiquer, selon les goûts, possibilités, objectifs, aspirations, aptitudes et dispositions de chacun. En ce qui me concerne, j'aimerais aborder ce vaste sujet en

me basant sur les acquis engrangés au cours de trente années de pratique et d'expériences variées.

J'ai commencé à pratiquer la boxe anglaise à l'âge de seize ans. J'étais très jeune et bien sûr insouciant, comme on l'est à l'adolescence. Je rêvais de devenir un grand boxeur mais les choses se sont déroulées autrement que je l'avais programmé. Je me suis vite rendu compte que le plus important n'était pas de s'inscrire dans un club quelconque et de pratiquer machinalement les mouvements et exercices que le coach nous demandait de réaliser de façon répétitive et automatique afin de les mémoriser et de les appliquer à la perfection.

Quelque chose ne collait pas dans ces entraînements, il y manquait un élément capital à mes yeux, le côté magique et sensationnel qui tient davantage du registre de l'émotion que du physique : je veux parler du ressenti. Je m'étais rendu compte à cette époque que la plupart des grands champions qui faisaient parler d'eux, et peu importe dans quelle discipline, avaient tous un brin de magie et une façon de pratiquer originale et hors du commun. Ce côté exceptionnel propre aux sportifs de légende ne se voit pas forcément dans leur attitude, il est plus profond que ça, il est à l'intérieur. La plupart des coachs vous parleront de tripes, de mental. Pas moi. Quand je dis l'intérieur, je parle du cœur, oui, ce cœur qui bat en nous, siège de l'amour et de la haine, mais aussi de la compassion, de l'attrait étrange et ineffable pour ce qu'on sent favorable, comme une sorte d'instinct qui nous dicterait ce que nous avons de mieux à faire.

Dans la plupart des salles de sport ou d'autres lieux dédiés à l'activité physique, on vous enseigne à effectuer des mouvements bien précis, à les répéter jusqu'à ce qu'ils deviennent impeccables, on vous apprend à avoir la rage au ventre et à vous surpasser pour vous améliorer en permanence. Je ne suis pas contre toutes ces méthodes, je pense juste qu'on néglige hélas le plus important ! Et le plus important, c'est le cœur, non pas ses performances physiologiques qui permettent d'être compétitif sur la durée mais sa

fonction en tant qu'organe de l'amour. Oui, je dis bien l'amour. Il est le fondement de toute acte authentique, le socle de nos bonnes actions, qu'elles soient du domaine sportif ou autre.

L'amour est inconditionnel, on doit apprendre à s'aimer et à s'accepter tel que l'on est, c'est le moteur de toute entreprise vouée au succès, la clé de l'accomplissement. Peu importe que vous soyez gros ou maigre, fort ou faible, beau ou moins beau... Il n'y a pas pour moi de laideur physique si on regarde avec le cœur, la laideur ne peut être qu'intérieure, alors ne vous arrêtez pas à ce genre de détail, c'est l'un des messages que j'ai voulu faire passer au fil des chapitres précédents. J'ignore si je vous ai convaincu, mais si j'ai manqué d'éloquence, j'ose espérer tout au moins avoir suscité une réflexion et que vous apprendrez vous aussi à vous aimer, à vous surévaluer et devenir le créateur de votre vie.

Avant de commencer à pratiquer un sport, quel qu'il soit, commencez par là. L'estime de soi et l'amour que vous vous portez, l'amour propre non au sens habituel mais dans son acceptation littérale, oui, commencez par l'amour. C'est ainsi que vous pourrez distinguer entre l'être humain qui est en vous et la machine que vous ne devriez pas être. N'oubliez jamais que vous êtes deux quand vous vous entraînez, une part de vous est faite d'amour, c'est votre cœur qui vous parle et vous donne les conseils les plus judicieux ; l'autre part est votre ego, un faux ami et mauvais conseiller qui vous fourvoie en prétendant vous guider à bon port.

Les meilleurs coachs sont ceux qui travaillent avec leur cœur et qui vous communiquent leur énergie débordante, gratifiante et propice à la performance. Ils accomplissent des miracles et ne recherchent pas la gloire pour eux-mêmes : ils ne visent que le succès de leurs élèves. Mais ils sont rares. La plupart des coachs ne travaillent qu'avec leur ego et s'ils mettent en lumière leurs plus flatteuses recrues, ce n'est que pour mieux briller au premier plan. Quand ils sélectionnent un champion potentiel, c'est par intérêt personnel, ils n'y voient qu'un faire-valoir dont les prouesses leur assureront leur part de gloire par ricochet.

Je juge les capacités d'une personne en sport en grande partie à travers son capital cœur. Même si une personne sans cœur parvient à être plus performante qu'une autre ayant du cœur, à patrimoine génétique et physique égal, la personne de cœur sera meilleure sur le long terme, quand bien même elle devrait travailler deux fois plus pour s'améliorer. Je vais vous donner un exemple. Un cœur bon a le sang léger, fluide et rouge. Alors qu'un cœur mauvais a le sang lourd, épais et noir. Imaginez deux voitures ayant des moteurs identiques, l'un est entretenu avec une huile de bonne qualité, très fluide, tandis que l'autre, mal entretenu, recevra de l'huile de bonne qualité au départ mais qui devient à la longue épaisse et noire. La première voiture roulera vite et ira loin tandis que la deuxième aura du mal à suivre, son moteur lâchera et elle finira par s'arrêter. Le moteur d'une voiture n'est autre que son cœur et s'il n'est pas entretenu convenablement, il cèdera avant l'heure.

Le sportif qui pousse sans cesse juste pour être le meilleur sans mettre de cœur à l'ouvrage est comme ce chauffard qui pousse brutalement sa voiture en la malmenant. Il ne lui vient pas à l'idée de la choyer ou de lui exprimer une quelconque gratitude pour les services qu'elle lui rend et la satisfaction qu'elle lui procure. L'ego rend le cœur lourd, il trouble et obscurcit le sang alors que l'amour lui confère une belle couleur rouge, il le fluidifie et laisse ainsi circuler la vie dans tout le corps, favorisant un climat serein et propice à la paix intérieure. Apprenez donc à vous aimer et à travailler avec votre cœur, physiquement autant que psychiquement.

1. LES BASES

Pour commencer à pratiquer une activité physique, il y a une base à respecter, c'est une cousine du cœur : son nom est passion. Soyez passionné par ce que vous faites. La passion est une œuvre de création, elle pousse vers le haut, elle vous exalte. Si, par exemple, vous pratiquez la course à pied, vous vous rendrez compte en discutant avec des professionnels de cette discipline à quel point ils sont passionnés et comment leurs yeux brillent quand ils vous parlent de ce sport. Ils sont si enthousiastes qu'ils vous apparaissent comme envoûtés, ils vous diront que quand ils courent, ils sont comme en transe, ils ont l'impression d'être en aquaplaning sur l'asphalte tellement ils se sentent légers et fluides. Ils ne font qu'un avec le moment présent et savourent chaque instant, chaque inspiration et chaque expiration. C'est en tout cas ce que je ressens personnellement quand je pratique un sport avec passion.

Un diamant brut, même s'il ne paie pas de mine, a déjà beaucoup de valeur et c'est le talent du tailleur qui va mettre au jour la beauté de la pierre. Il va la tailler artistement, avec amour et passion, lui donner une multitude de facettes qui réfléchiront subtilement la lumière et donneront au diamant toute la brillance qui en livrera l'éclat et la valeur. Vous êtes un diamant brut, une merveille en puissance dont vous êtes le tailleur. Avec de bons outils, des conseils avisés, de la passion, de l'amour et de la patience, vous parviendrez à vous mettre en lumière. Vous effectuerez en vous de beaux changements qui révéleront votre beauté cachée. Il faut y croire et ne jamais en douter car le doute est un ennemi redoutable. Vos deux principaux ennemis, sachez-le, sont le doute et l'ego.

N'écoutez pas les mauvais prêcheurs, fuyez-les et rapprochez-vous seulement de personnes qui vous motiveront. Dites-vous que tous ces gens qui se moquent de vous et vous assignent une place à des niveaux inférieurs ne sont que des crétins en déficit chronique d'iode et que ce n'est pas leur faute. Mais fuyez-les tout de même et éloignez-vous de tout ce qui est toxique. Apprenez à vous aimer tel que vous êtes, je vous assure que ce sera déjà un très bon début car vous allez pousser votre corps à se surpasser, faites de lui votre partenaire, votre ami. Vous verrez alors avec quel entrain il ralliera votre projet. Une fois que vous aurez intégré cette base préalable, il vous faudra procéder de la même façon avec l'intérieur.

Il vous semblera souvent entendre une petite voix dans votre tête qui y sèmera le doute avant de le propager à tout votre corps, par exemple, quand vous croyez être à bout de souffle, quand vous pensez que la mort vous guette si vous ne mettez pas immédiatement fin à l'effort. Cette petite voix dans votre tête vous dit de vous arrêter alors que vous pourriez encore continuer, elle vous incite à tout cesser mais dites-vous que c'est juste votre pensée qui vous trompe. Car lorsque l'on est vraiment à bout de souffle, la communication se fait avec les poumons et le cœur, la sensation ne vous parle pas, elle vous ordonne de vous arrêter tout net et vous le faites sans tergiverser.

La tête vous conseille ou vous déconseille par la pensée mais vos poumons, votre cœur et vos muscles vous ordonnent de réagir et ne vous laissent pas le choix. Vous ne ressentez pas, vous sentez et cela fait toute la différence. Apprenez à écouter votre corps et vos organes, sachez faire la différence entre un ressenti et une douleur. Vous saurez alors comment gérer la situation et serez à même de décider si vous pouvez continuer ou si vous devez vous arrêter.

Notre système nerveux fonctionne à un double niveau, sympathique et parasympathique, les deux ayant des actions opposées sur l'activité des organes. Le système nerveux sympathique régule de façon automatique la circulation sanguine, la respiration et d'autres fonctions physiologiques vitales, c'est un

système autonome et intelligent qui fait fonctionner vos organes sans que vous ayez à y penser. Heureusement d'ailleurs, sinon nous serions tous déjà morts. Un autre aspect de votre système nerveux, et donc de votre cerveau, gère la marche, la course, la parole, etc. C'est ce côté-là qu'il faut apprendre à dompter. C'est lui qui sème en vous le doute et vous fait croire que vous n'en pouvez plus. Votre système autonome vous avertit lorsque quelque chose ne va pas en vous envoyant des messages difficiles à interpréter quand il s'agit de maladie mais très clairs pour ce qui est des efforts physiques.

Vous comprenez à présent pourquoi il est essentiel de vous accepter et de vous aimer tel que vous êtes. Considérez-vous comme un diamant brut et prenez le temps, la passion et l'amour qu'il faut pour le tailler en une magnifique œuvre de grande valeur. Ne confondez pas votre tête, qui vous parle, avec vos organes qui eux, ordonnent. Méfiez-vous des mauvais conseillers et des gens toxiques. Fixez-vous des objectifs en ayant toujours en vue un point d'équilibre, ni trop ni pas assez. Armez-vous de patience et de sagesse, vous serez alors prêt à entreprendre.

2. LA RESPIRATION

Dans n'importe quelle activité physique, il importe d'avoir un bon cœur et de bons poumons. Avant de vous lancer dans la pratique d'un sport, assurez-vous, chez un spécialiste de la santé, que vous êtes en bonne condition pour cette activité et notamment que l'état de votre cœur et de vos poumons vous y rend apte. Je ne parlerai pas du tabac car vous savez déjà pertinemment qu'il va à l'encontre de votre santé et de celle des autres.

La respiration est essentielle en sport car à chaque accélération de votre pouls, votre souffle s'accroîtra. Votre souffle est le baromètre de votre vitalité et vous devez apprendre à le contrôler pour ensuite lui donner plus de vie et de force. À la naissance, nous prenons notre premier souffle, et à notre mort, nous rendons le dernier. Avec le sport, vous allez apprendre à ressusciter.

Débutez doucement si vous êtes novice. Par exemple, quand vous commencerez à courir, laissez votre système nerveux autonome gérer votre souffle, comme lorsque vous marchez, sans vous demander comment vous devriez respirer. Courez à la vitesse qui vous permet de tenir une discussion avec une autre personne et gardez ce rythme sans chercher à le dépasser. Vous vous mettrez alors à vous essouffler uniquement si vous accélérez la cadence ou si vous vous retrouvez à gravir une pente. Restez sur du plat pour commencer et conservez le rythme qui vous permet de courir au moins une heure sans interruption, sauf si vous êtes en surpoids car vos articulations risqueraient de vous jouer des tours. Si c'est votre cas, préférez une activité assise, comme le vélo ou le rameur.

Courez régulièrement au début en changeant votre itinéraire autant que vous le pourrez afin de ne pas entrer dans les habitudes.

Changez de parc ou de piste et alternez avec la salle de gym et les terrains en plein air. Je vous conseille de courir à jeun (pour les personnes qui ne sont pas diabétiques ou anémiques), c'est beaucoup plus facile et vous vous sentirez plus léger car votre système digestif sera au repos et vous récupérerez toute l'énergie économisée par votre corps. En plus, je peux vous garantir qu'ensuite, votre petit-déjeuner n'en sera que plus savoureux.

Si vous voulez augmenter vos capacités pulmonaires et cardiaques, il faudra pratiquer l'exercice en le fractionnant. C'est-à-dire que vous devrez courir par exemple une minute en vitesse accélérée et une minute en vitesse de récupération en débutant par une dizaine de tours selon vos capacités. Augmentez ensuite la fréquence jusqu'à ce que vous arriviez à exécuter un sprint sur cent mètres, à marcher au retour sur ces cent mètres et à faire encore au minimum une dizaine de tours, selon vos performances de départ. Par la suite, vous pourrez prolonger vos séries.

Ce genre de travail peut se faire aussi sur un vélo, un rameur ou tout autre appareil du même genre ou basé sur le même principe. Avec de la pratique et du temps, vous allez commencer à muscler votre organe le plus important : le cœur. Le cœur est un muscle négligé par les adeptes de la musculation et des sports apparentés au culturisme. Votre cœur commencera à grossir en se musclant et à devenir plus fort et plus performant. Bien sûr, plus il sera gros, plus l'oxygène y sera transporté et moins vous vous essoufflerez.

Pour apprendre à bien respirer, il faut commencer par apprendre à muscler son cœur en priorité. C'est lui qui donne le rythme à tout le corps, il en est le chef d'orchestre. Les poumons, eux, sont là pour filtrer l'air que vous allez lui envoyer et le distribuer. S'ils sont encrassés, ils feront mal leur travail.

Avez-vous déjà entendu parler du second souffle ? Eh bien je l'ai vécu, et même jusqu'au troisième souffle. Quand j'avais 24 ans, j'allais toujours courir seul en plein air. J'étais déjà marié et mon épouse, qui était encore étudiante, n'était pas très portée sur le sport

en ce temps-là. Je pratiquais pour ma part la boxe anglaise. J'avais pour habitude de faire un footing d'une quinzaine de kilomètres, après quoi je rentrais à la maison. Ma femme était lasse de rester souvent seule car entre le travail, la boxe et les footings, il ne me restait plus beaucoup de temps à lui consacrer.

Un jour, elle me dit qu'elle n'en pouvait plus de me voir presque tous les soirs partir courir, elle voulait que je sorte moins afin que nous puissions passer plus de temps ensemble. Je lui répondis que j'étais déjà comme ça lorsque nous nous étions connus et qu'elle devait s'adapter à ce mode de vie. D'un autre côté, je savais qu'elle avait raison et je voulais lui donner satisfaction. Elle me répondit alors qu'elle voulait bien courir avec moi le soir pour profiter de cette occasion d'être ensemble. Je lui répondis qu'elle ne pourrait jamais me suivre et que je ne voulais pas perdre mon temps à l'attendre (j'étais jeune et un peu crétin à cette époque). Mon épouse a toujours relevé les défis. Elle est très fière et possède un code de l'honneur qui se fait rare de nos jours. Elle me lança le défi de lui laisser un mois d'adaptation après lequel je n'aurais plus à l'attendre. C'est ainsi que l'aventure démarra.

J'avais pour habitude de courir sur le bitume et mon parcours comprenait plus de montées que de plat. C'était un circuit accessible à un habitué mais plutôt rude pour un débutant. Quand ma femme commença à courir avec moi, je fus surpris de ses capacités. Je n'eus pas à modifier mon itinéraire, je l'ai juste un peu raccourci. Alors âgée de 22 ans, elle était en bonne condition physique et même si elle peinait et qu'elle s'essouffait sur les côtes, elle arrivait sans trop de mal à suivre ma cadence, que j'avais tout de même un peu ralentie pour elle. C'était néanmoins plutôt éprouvant, son manque d'entraînement la desservait nettement mais elle ne lâcha rien, malgré quelques moments de relâchement. Je ne la laissais pas flancher, dès qu'elle voulait s'arrêter, je lui prenais la main et la tirais ou la poussais pour la motiver à continuer.

Après cette première expérience en tandem, je pensais qu'elle ne voudrait plus jamais courir avec moi, mais loin de renoncer, elle

persévéra et à force de s'entraîner, elle commença à prendre goût à notre footing à deux, puis à l'apprécier au point de ne plus pouvoir s'en passer. Elle apprit vite à mettre un pied devant l'autre et à gérer son souffle. Nous prîmes l'habitude d'aller au stade tous les dimanches pour y réaliser des séances de fractionné, nous alternions un tour de piste en vitesse discussion et un tour en vitesse silence. Nous répétions cet exercice dix fois, ce qui nous faisait courir quatre kilomètres à vitesse modérée et quatre autres à vitesse rapide, le tout en moins de cinquante minutes, c'était notre objectif. Au début, ça nous prenait plus d'une heure car les accélérations se faisaient au feeling. Les montres GPS n'existaient pas à l'époque et on ne pouvait pas savoir sur quelle distance et à quelle vitesse on courait. Mais après quelques semaines, je pouvais lire dans les yeux pétillants de ma femme, la joie et la fierté d'avoir atteint notre objectif. Elle avait acquis suffisamment de pratique et d'endurance pour courir allègrement à mes côtés et même affermir son pas et ses performances.

Nous nous entraînions fréquemment au stade. Nous courions ensemble autour du terrain jusqu'à réaliser quarante tours de piste consécutifs, soit une distance totale de seize kilomètres. Ma femme était pleine de volonté et donnait le meilleur d'elle-même. Je voulais lui faire travailler son mental car à cette époque, je ne connaissais pas encore les techniques de méditation et de concentration. C'était un exercice difficile mais je ne lui laissais pas le choix, je lui avais dit que nous continuerions à nous entraîner jusqu'à ce que nous parvenions à boucler ces quarante tours en 60 minutes. Notre meilleure prestation fut de 70 minutes, ce qui n'était pas mal du tout. Parfois, nous faisions moins de tours de stade et terminions par un autre exercice qui consistait à gravir les gradins au pas de course puis à récupérer en les descendant, au moins dix fois de suite.

Au bout de deux mois d'entraînement, je proposai à ma femme de réaliser avec moi un parcours de 34 kilomètres, dont près de 24 en montée. Elle se sentait prête à relever un tel défi et je jugeais qu'elle en était parfaitement capable. Nous habitions alors à

Mandeure et le parcours nous menait de chez nous jusqu'à l'extérieur de la ville, puis il nous faisait traverser la campagne que je connaissais très bien pour y avoir passé toute mon enfance. Nous devions donc partir de la maison et courir en direction de la Combe aux ânes, puis rejoindre le belvédère qui se trouvait sur les hauteurs d'une vaste forêt. C'est durant cette interminable montée que ma femme devait fournir les plus fastidieux efforts. Pour la motiver durant ce périple, je chantais tout en courant, ce qui allégeait quelque peu sa souffrance puis je la taquinais en accélérant avant de revenir vers elle, cela m'amusait. Malgré la difficulté, elle vint à bout de cette côte éprouvante.

En haut, un parcours Vita s'étendant sur 2,2 kilomètres nous attendait. Il comprenait environ 60% de montées et nous devions boucler dix circuits d'affilée. Ma femme a couru avec brio, sans rien lâcher, et elle y est arrivée. Ensuite, le retour à la maison était beaucoup plus simple car c'était principalement en descente. Mais nous étions fort incommodés par les points de côté, ce qui n'a rien d'étonnant car nous courions sans nous hydrater. À l'époque, je ne connaissais pas les camel bags et la bouteille que j'emportais était loin de suffire pour tout l'itinéraire.

En tout, il nous a fallu trois heures et demie pour exécuter le parcours, au grand bonheur de ma femme qui parlait déjà de remettre ça. Nous avons continué à nous entraîner en privilégiant les exercices destinés à améliorer notre cadence et notre souffle, si bien qu'au bout de quinze jours, nous avons renouvelé l'expérience. Mais cette fois, j'avais décidé de m'équiper d'une corde. Au départ, tout se passa bien. Les soucis ne commencèrent qu'avec la satanée montée menant au belvédère. J'ai alors attaché une extrémité de la corde autour de ma taille et l'autre à celle de mon épouse. Dès qu'elle commençait à ralentir, j'accélérais pour la tirer avec moi. Certes, cela la soulageait beaucoup mais c'était très éprouvant pour moi, je forçais pour ne pas lâcher.

C'est là que je fis connaissance avec le deuxième souffle. Il faut vraiment aller jusqu'au bout pour le trouver. Quand je peinais à

traîner ma chérie, je m'imaginais que c'était une question de vie ou de mort et que si je m'arrêtais, je mettrais sa vie en danger. Je me persuadais que je tenais son sort entre mes mains et qu'il me fallait la sauver, donc ne pas craquer. En forçant de cette façon, je me suis retrouvé comme en transe, comme une personne qui joue sa vie. Tout devenait flou et léger en même temps, et tandis que mon corps voulait abandonner, mon esprit luttait et voulait aller jusqu'au bout. Le moment magique intervint alors comme une seconde chance, je repartais de zéro, comme si de rien n'était, transporté dans un moment d'extase où le moral devient encore plus fort. C'est à cet instant-là que j'ai compris une chose très importante en sport, j'appelle cela le déjà fait. Oui, il vous suffit juste de vous convaincre que vous l'avez déjà fait et que vous êtes simplement en train de le refaire.

Vous gravez des souvenirs dans vos gènes en vous persuadant que vous les avez déjà vécus, et cela vous les fait vivre. En quelque sorte, vous faites les choses à l'envers. Vous vivez une situation que vous imaginez avoir déjà vécue pour vous persuader que si vous l'avez déjà accomplie, il vous sera facile de la reproduire.

Cette technique est toute simple, je l'ai appliquée dans tous les domaines et je peux vous assurer qu'elle fonctionne très bien. Je l'ai même utilisée pour parvenir au troisième souffle après avoir remarqué que le second souffle ne dure pas : il nous donne juste un peu de répit pour nous remettre en selle. J'avais constaté que c'était une erreur de continuer à forcer avec un second souffle et qu'il fallait au contraire le mettre à profit pour récupérer avant de repartir sans franchir un autre palier.

Pour ma femme, les dix tours du parcours Vita étaient une dure épreuve. Pour mieux nous y préparer, nous nous y rendions en voiture et faisons alors directement nos dix tours, soit 22 kilomètres. Je me souviens qu'à la fin du périple, nous mettions la musique à fond dans notre voiture, une vieille 305 vert jade et nous nous défoulions en sautant à la corde sur le bitume. À cette époque,

je pouvais sauter pendant une heure sans interruption et sans m'emballer tandis que mon épouse arrivait à tenir quarante minutes. J'étais vraiment fier d'elle et en l'espace de quelques mois, elle est parvenue à un niveau qu'elle n'aurait pas même imaginé d'atteindre dans ses rêves les plus fous. Jamais elle n'aurait pensé pouvoir arriver à un tel résultat. Aujourd'hui, elle est toujours très sportive et nous continuons à partager cette passion.

Vous en êtes vous aussi capable, c'est à votre portée mais il faut d'abord le vouloir vraiment. Ensuite, tout est réalisable. Alors soyez motivé, joyeux et patient, persévérez, ne vous laissez pas décourager, foncez, accrochez-vous et vous verrez qu'il ne tient qu'à vous de dépasser vos limites : armez-vous de volonté et votre corps vous portera aussi loin que vous projettera votre esprit.

3. LA FORCE ET LA PUISSANCE

Nous avons tous de la force et de la puissance, sauf que certains en ont plus que d'autres. On met souvent cette inégalité sur le compte de la génétique et j'avoue avoir moi-même toujours eu beaucoup de force sans nécessairement trop la travailler. La force n'est pas une affaire de gros muscles. Certaines personnes sont physiquement très fortes sans pour autant être pourvues d'une musculature impressionnante. Le volume joue toutefois un rôle important.

Si vous regardez de plus près à quoi ressemblent les personnes les plus fortes de la planète, vous constaterez qu'elles sont très volumineuses et bien grasses et qu'elles arrivent aisément à soulever et déplacer des charges de plusieurs centaines de kilos. Certes, ces personnes s'entraînent énormément pour y arriver mais elles mangent aussi de façon excessive pour prendre autant de volume, ce qui met leur santé cardiaque en péril.

Ce qui nous intéresse ici n'est pas d'avoir la force d'un strongman mais seulement d'en acquérir suffisamment pour être au moins en mesure de gérer son propre poids corporel. La force va de pair avec la puissance, qui elle, est corrélée à la musculature. Pour être fort, il faut être puissant ; et pour être puissant, il faut que tous les muscles du corps soient développés.

Je vais vous expliquer cela avec un exemple. Une voiture de quatre chevaux n'a pas la même puissance mécanique qu'une voiture de douze chevaux mais la seconde aura une force d'accélération supérieure à celle du premier véhicule. Même si vous faites rouler les deux voitures à la même vitesse, elles se retrouveront au même niveau. La seule différence est que si la plus

puissante accélère, elle ira plus vite que l'autre. Ce que je cherche à vous expliquer, c'est que ces deux voitures ont chacune une force qui leur permet de se trouver côte à côte tant qu'elles roulent toutes deux à vitesse égale, même si l'une est dotée d'un moteur plus puissant que l'autre. La puissance qui les distingue n'est utile que si une accélération la sollicite. La force est une chose et le fait de lui ajouter de la puissance la rend encore plus performante.

Une personne A capable d'un soulevé de terre de 300 kilos, en une seule charge, a plus de force qu'une personne B qui ne peut en soulever que 150. Mais si la personne A ne peut soulever 100 kilos qu'une cinquantaine de fois d'affilée et que la personne B arrive à soulever cette même charge cent fois de suite, on dira que la personne B est plus puissante. Vous ne pourrez jamais avoir autant de force que de puissance, ni autant de puissance que de force. La force est musculaire par les gros muscles visibles alors que la puissance est à l'intérieur, elle n'est pas perceptible à l'œil car elle dépend de muscles inapparents qui sont souvent négligés et oubliés.

Plus vos muscles extérieurs seront volumineux, plus vous aurez de mal à travailler votre musculature interne pour la simple raison que vous manquerez de souplesse et de mobilité. Les strongmen n'ont que faire de la puissance, seule la force les intéresse. Ils sont performants quand c'est court et lourd, ils s'essoufflent d'ailleurs assez vite. Ils sont capables de réaliser d'impressionnants tours de force mais ils sont beaucoup moins performants sur la durée.

Par muscles intérieurs, j'entends les muscles profonds, comme le muscle ilio-psoas (ou psoas-iliaque), qui relie la partie inférieure du corps à sa partie supérieure et donne de la puissance au bas du corps. Il y a aussi le muscle transverse, qui est un muscle profond couvrant la sangle abdominale mais qui confère quant à lui de la puissance à la partie supérieure du corps.

Il y a aussi le cœur, dont j'ai déjà parlé plus haut. Ses muscles sont internes et ne sont pas visibles de l'extérieur. On les néglige souvent par ignorance, et même quand on les connaît, on les travaille très mal. À moins d'être un professionnel averti.

Prenons l'exemple de la traction. Certaines personnes ne parviendront même pas à soulever leur propre corps pour réaliser cet exercice, tandis que d'autres pourront sans trop de mal effectuer une traction et que d'autres encore seront capables d'en enchaîner plusieurs d'affilée. En faire une, même unique, c'est déjà réussir à soulever son propre poids corporel, et pour cela, on a besoin d'avoir de la force musculaire dans les dorsaux, les biceps, les triceps et les avant-bras. On va donc travailler tous ces muscles pour les rendre à la fois plus forts et volumineux, ce qui aura aussi pour effet d'éliminer le surplus de graisse. Une fois que vous aurez développé votre volume musculaire, vous parviendrez à réaliser une traction, vous aurez relevé un défi de taille et vous serez satisfait de votre performance. Mais si vous voulez progresser et enchaîner plusieurs tractions, vous aurez besoin de puissance pour y parvenir. Je précise que ne parle pas là de tractions en mode papillon, qui donnent un élan, mais de tractions strictes.

Vous comprenez maintenant pourquoi je fais une distinction entre la force et la puissance. Pour être un sportif accompli, il faut posséder les deux. Le travail de la force est simple, il suffit de suivre un programme qui vous permettra de détruire au fil des jours un maximum de fibres musculaires durant vos entraînements afin que celles-ci se réparent en prenant petit à petit davantage de volume. Vous devez détruire de la fibre durant vos entraînements et la reconstruire durant le repos. Cela paraît simple, et ça l'est, à condition de ne pas perdre de vue deux aspects très importants : la récupération musculaire se fera par l'alimentation et la régénération musculaire aura lieu durant votre sommeil, mais pas à n'importe quelle heure.

Quand vous travaillez vos muscles, il faut à tout prix que vous vous concentriez sur le muscle que vous ciblez et ressentir que vous

partez bien de là. Comme je l'ai expliqué plus haut, le ressenti est profond et il faut se concentrer pour aller le chercher. Par exemple, si vous travaillez vos dorsaux en faisant du rowing, vous devez tirer la barre ou l'haltère avec vos dorsaux (muscles du dos) et non avec vos épaules ou vos bras, ni même vos jambes. Vous devez vous concentrer sur le muscle que vous travaillez et ressentir la sensation sur ce muscle. Vos épaules et vos bras participent dans une certaine mesure mais ce ne sont pas eux qui font le travail, ce sont les muscles dorsaux qui sont à l'œuvre.

À titre d'exemple, vous pouvez commencer avec des charges qui vous permettront de faire quatre séries de douze répétitions, puis, semaine après semaine, vous augmenterez les charges et diminuerez les répétitions jusqu'à réaliser quatre séries de huit répétitions avec une charge équivalente à votre poids corporel. Vous viserez ensuite quatre séries de sept répétitions avec votre poids corporel augmenté de 5%, et ainsi de suite jusqu'à arriver à quatre séries d'une seule répétition avec votre poids corporel majoré de 35%. Pour travailler, utilisez la technique du déjà fait, comme je l'ai expliqué plus haut.

Pour la récupération, pensez à boire de l'eau de qualité en la valorisant et mettez sur votre langue une petite pincée de sel de mer avant de boire quelques gorgées d'eau, cela vous aidera à libérer encore plus vos pores pour laisser votre peau mieux respirer et rejeter un maximum de toxines. Mangez suffisamment de protéines essentiellement végétales ; pour les non végétariens, privilégiez la qualité et consommez de petites quantités de viande et des œufs bio, plutôt au repas de midi, comme expliqué au chapitre 4. Je déconseille les protéines en poudre, sauf si vous êtes un professionnel et que vos entraînements sont plus intenses. Et encore, je suis très sélectif sur le sujet et je vous recommande de ne vous supplémenter qu'en protéines d'origine végétale durant vos exercices.

Dans des domaines tels que l'haltérophilie, strongman, boxe, cyclisme, sports extrêmes..., maints sportifs professionnels devenus végétariens ont remporté de nombreuses médailles. Je ne cherche

pas à vous influencer ou à vous pousser à devenir végétarien, je ne le suis d'ailleurs pas moi-même, je veux juste vous donner à réfléchir afin que vous puissiez trouver votre propre équilibre.

Si vous raisonnez avec un esprit analytique, vous comprendrez que la viande est juste un intermédiaire car les herbivores que l'humain consomme fabriquent toutes les protéines dont nous avons besoin. Observez la force et la puissance d'un éléphant ou d'un rhinocéros alors qu'ils ne mangent que de l'herbe ! Pour satisfaire les besoins en protéines, il faut manger davantage de végétaux qui en contiennent (l'association légumineuses-céréales fournit des protéines d'excellente qualité) et considérer la viande comme un aliment de luxe dont on fera une consommation modérée et seulement à certaines occasions.

Il faut rechercher l'équilibre dans tous les domaines. Comme je le dis souvent, la bouteille n'est ni à moitié vide ni à moitié pleine, elle est juste à l'équilibre. Un excès de viande augmente l'inflammation dans le sang et obstrue vos artères tandis qu'un régime à base de végétaux produit l'effet inverse. S'il y a un conseil que je peux vous donner, c'est de ne pas accorder trop de crédit aux fausses idées que font circuler les lobbies de l'agro-alimentaire tant au sujet de la viande et de ses dérivés que des produits laitiers pour vous faire croire que c'est bon pour la santé, comme on avait tenté précédemment de le faire pour le tabac.

En ce qui concerne les produits laitiers, laissez-moi vous expliquer pourquoi ils ne sont pas aussi fiables qu'on le prétend. Le lait de vache est en effet loin d'être l'aliment naturel que l'on croit. Une génisse, lorsqu'elle met bas, ne peut produire journalièrement que trois litres de lait environ, c'est-à-dire de quoi nourrir son petit. Ce lait contient tout ce dont le veau a besoin pour sa croissance, il n'est pas trop épais et les rayons du soleil peuvent le traverser pour y favoriser la synthèse de vitamine D. Nos ancêtres l'avaient bien compris et ne retiraient le veau à sa mère que le temps nécessaire pour traire l'animal et prendre une certaine quantité de lait. Le veau était ensuite rendu à sa mère et tout se passait très bien.

Le problème, c'est qu'avec le développement de l'agriculture intensive, les producteurs ont voulu augmenter toujours plus le rendement pour gagner davantage. C'est ainsi qu'on est arrivé à la solution radicale consistant à enlever une fois pour toutes le veau à la génisse pour augmenter sa production de lait de façon phénoménale et atteindre une traite de 30 à 40 litres par jour, voire 50 litres pour certaines races bovines. Mais en arrachant son petit à la vache, on fait subir à celle-ci un très gros stress lié à la séparation. Et pour pallier ce stress, la vache va développer un cancer des mamelles. Ce cancer ne survient que pour soulager le désespoir de la vache en lui faisant croire qu'elle doit produire plus de lait et que ce lait doit être plus riche, donc plus gras... pour sauver son petit, qui n'existe plus que dans son imagination.

Ce cancer durcit les mamelles, car tout cancer est fondamentalement dur. Il est créé par les microzymas (somatides), qui sont à l'origine de toute vie, dans tous les domaines. Les microzymas fabriquent des cellules, des virus, des bactéries, etc. Mais surtout, comme tout microzyma possède en son centre un cristal de silicium, il enregistre et fait passer l'information. Sachez d'ailleurs que dans tous les téléphones portables ou autres appareils destinés à transmettre l'information, on utilise du silicium.

Imaginez tout le stress que peut contenir le lait des vaches, et même celui qui doit se trouver dans la viande car le bœuf que vous mangez généralement n'est en réalité que de la vache : le cancer abrège la vie de la vache, laquelle ne tarde guère à se retrouver ensuite dans votre assiette. Une vache saine vit en moyenne vingt années alors que la longévité d'une vache laitière n'est que de cinq ans, ce qui fait qu'elle perd les trois quarts de sa vie. C'est le même processus pour les poules d'élevage en batterie et leurs œufs, ainsi que pour tout autre animal qui subit un stress lié aux mauvais traitements infligés par les tenants de l'industrie agro-alimentaire.

Vous voilà maintenant à même de comprendre pourquoi les produits animaux tels que nous les consommons aujourd'hui sont mauvais pour la santé. Vous réalisez aussi comment peut se créer

un cancer provoqué par un gros choc psychosomatique. Éloignez de vos assiettes la nourriture industrielle et rapprochez-vous des éleveurs qui respectent la vie animale et choient leur cheptel.

J'aimerais ouvrir ici une parenthèse et faire un lien avec la religion, et plus précisément avec le comportement préconisé envers les animaux. Dans les livres saints, il est dit que Dieu demanda à Abraham de sacrifier son fils. Il voulait éprouver sa foi et lui fit parvenir ce message lors d'un songe. Abraham s'était résolu à sacrifier son fils bien aimé par amour pour Dieu et tandis qu'il s'apprêtait à le faire, il prodiguait à son fils tout son amour et sa compassion à travers des gestes tendres et affectueux jusqu'au moment où Dieu changea d'avis. Car bien sûr, le sacrifice humain n'eut pas lieu, Dieu remplaça in extremis Ismaël par un bélier. Abraham eut la même attitude avec le bélier, il le traita avec tous les égards avant de le sacrifier. Et c'est ainsi que nous devons nous comporter envers les animaux que nous élevons pour leur chair, la leçon est très explicite et le message flagrant. La même bienveillance doit être témoignée aux animaux que nous élevons pour leurs œufs ou leur lait. De la sorte, ces aliments seront sains et dénués de tout stress.

Pour ce qui est de la régénération, allez toujours vous coucher avant 22 heures, dans une chambre bien sombre, sans télévision ou autre source perturbatrice. Je vous rappelle au passage que prendre dix grammes de vitamine C en poudre avant d'aller au lit vous fera le plus grand bien et vous aidera à vous détendre. Je vous conseille également de dormir connecté à la terre, si vous en avez la possibilité, comme expliqué au chapitre précédent. Vous verrez à quel point vos nuits seront paisibles !

Saviez-vous qu'une heure de sommeil avant minuit équivaut à deux heures après minuit ? Ne ratez pas le marchand de sable car c'est durant ces deux heures que vous fabriquerez de la mélatonine et d'autres hormones qui nourriront vos fibres détruites et les reconstruiront. Vous gagnerez nuit après nuit de précieux millimètres de progression fibreuse et musculaire. Cela concerne la musculature

visible de l'extérieur. Voyons maintenant ce qu'il en est de la musculature interne et commençons avec les transverses profonds. Pour les travailler, on fait en général du simple gainage. Sans vouloir dénigrer cette technique, je pense que beaucoup de personnes ne se rendent pas compte que tenir le plus longtemps possible en gainant simplement n'a aucune action sur leurs muscles profonds. Au contraire, ceux-ci se relâchent. Le corps triche, c'est tout.

Je vais vous expliquer comment ne pas tomber dans ce piège et vous montrer comment faire pour gagner efficacement. Quand vous êtes en position de gainage, vous vous tenez sur les coudes, droit comme une planche, les mains à plat et les pieds tendus. A priori, il est facile pour une personne entraînée de tenir comme ça pendant plusieurs heures, il y a d'ailleurs des concours de gainage (je trouve cela un peu absurde). Quand on fait du gainage, il faut d'abord contracter les muscles profonds, mais s'en qu'on ne s'en rende compte, il va y avoir un relâchement imperceptible de l'extérieur et la tension musculaire disparaîtra alors. Cependant, si on modifie la posture et qu'au lieu de garder les pieds à plat sur le sol, on les place contre un mur (à la même hauteur que le corps tendu) en y exerçant une pression, on verra très vite une nette différence : de cette façon, il est impossible de tricher car pour ne pas glisser et laisser les pieds tomber sur le sol, il faudra toujours exercer cette pression interne. C'est de la sorte que vous allez vraiment progresser.

Au début, vous pouvez placer un petit disque plat contre le mur, poser vos pieds dessus puis le retirer. Vous pourrez ensuite mettre vos pieds à plat au sol, tenir avec les bras tendus une barre posée dans l'axe d'une haltère et garder ainsi l'équilibre. Vous pouvez aussi réaliser cet exercice avec deux ballons (swiss ball), les pieds sur un ballon et les coudes sur l'autre. Gardez ainsi l'équilibre le plus longtemps possible. Vous pouvez aussi tenir deux haltères carrées (pour qu'elles ne tournent pas), placer vos pieds contre le mur et faire des pompes en longeant le mur avec vos pieds. Ce sont

des exercices difficiles à réaliser mais ils sont très efficaces et permettent de progresser rapidement.

Concernant les muscles ilio-psoas, ils sont difficiles à renforcer car ils sont fragiles, il faut donc y aller en douceur pour commencer. Il est conseillé de les étirer plutôt que de les renforcer. Mon expérience personnelle me pousse à penser qu'ils sont pour beaucoup dans ce qui englobe la puissance. Ils permettent aux cuisses et aux hanches de se mouvoir. Le saut du basketteur, la course du sprinter ou la frappe avec la jambe du boxeur proviennent de la zone cuisses, hanches et bas-ventre. La meilleure technique que j'ai expérimentée pour les travailler, c'est de m'asseoir sur les fesses à distance d'un poteau (dos face au poteau), d'enrouler un élastique autour du poteau et de tenir une extrémité de l'élastique dans chaque main, de lever les jambes à peu près à dix centimètres du sol et de venir en même temps plaquer mes deux mains l'une contre l'autre en tirant sur l'élastique. La progression de cet exercice est de s'éloigner du poteau graduellement pour donner plus de pression à l'élastique, et en même temps, ajouter du poids sur l'extrémité de vos pieds. Faites des séries de dix répétitions.

Pour tester votre puissance, mettez-vous à genoux, les pieds bien à plat et les fesses bien posées et relâchées entre vos pieds. En donnant une forte impulsion avec vos cuisses, hanches et ventre tout en balançant vos bras, sautez pour vous retrouver sur la plante des pieds en position de squat. Pour progresser, vous pouvez sauter sur une petite hauteur en posant des disques ou alors prendre des haltères dans chaque main.

À vingt ans, sans être sprinter, je pouvais piquer un cent mètres en 10,06 secondes et je réalisais dix répétitions d'affilée en squat à 200 kilos. J'effectuais aussi dix répétitions d'affilée en développé-couché à 140 kilos, plus une à 170 kilos et je faisais aussi un soulevé de terre à 300 kilos. Jeune, j'étais puissant, rapide, très vif et dynamique ; à quarante ans, j'étais très fort et très endurant. Mon but aujourd'hui est une juste combinaison de force, de

puissance, d'endurance, de vivacité et de rapidité, car la clé, c'est d'être à l'équilibre.

4. LA FRÉQUENCE

La fréquence a une grande importance en sport. Combien de fois par jour et par semaine faut-il s'entraîner ? Combien de temps doit durer un entraînement ? Vous devez savoir que pour progresser, il est primordial de s'entraîner le plus souvent possible, en fonction des buts que vous vous fixez. Dites-vous bien que le repos aussi fait partie de l'entraînement et que lorsque vous faites des étirements, vous travaillez ; même lorsque vous ne faites rien, eh bien vous travaillez.

Personnellement, je préfère pratiquer les entraînements du cœur et du souffle en matinée et à jeun, comme je vous l'ai expliqué plus haut. Travaillez donc votre cardio le matin à jeun, mais en alternant ainsi : une matinée de façon douce sur une durée d'une heure et la matinée suivante en fractionné comme expliqué précédemment.

Réservez les fins d'après-midi aux exercices musculaires, vous tirerez ainsi bénéfice du copieux repas de midi. Pendant une heure et demie (évitez de varier la durée de vos entraînements), travaillez en alternant un jour les muscles du haut, un jour ceux du bas et un jour les muscles plus profonds.

Quand vous travaillerez les muscles les plus petits, par exemple ceux des bras, vous pourrez inclure une séance pour exercer toute la zone abdominale. Dans la semaine, il est important que vous vous accordiez un jour de repos complet. Dédiez aussi un jour aux étirements : prenez le temps de bien vous étirer et travaillez votre mobilité.

J'ai un coup de cœur pour le CrossFit. Il consiste en des entraînements intenses, courts et variés qui permettent de travailler

le cœur en même temps que les autres muscles, sur de courtes durées et à travers des mouvements et des exercices très variés. C'est un mélange d'haltérophilie, de gymnastique et de cardio intensif. Je me suis toujours entraîné de cette manière bien avant que ce sport ne devienne populaire, et cela en suivant mon instinct et mon ressenti. C'est pour moi le mode d'entraînement idéal. On peut ainsi faire un effort cardio en pratiquant un exercice de type rameur sur une courte durée mais avec intensité, puis varier avec un exercice musculaire du style soulevé de terre ou autre en enchaînant des répétitions de l'un et de l'autre en un temps prédéterminé. C'est un excellent moyen de parvenir à de meilleurs résultats. Quelle que soit votre discipline sportive de prédilection, vous pouvez lui associer deux journées hebdomadaires de CrossFit : vous constaterez rapidement une nette amélioration de vos performances.

Concernant la fréquence, je vous laisse commencer en douceur et ensuite accélérer graduellement jusqu'à ce que vous parveniez à allier brièveté et intensité. Pour ma part, je pratique les deux méthodes. J'aime les exercices courts d'une durée de vingt minutes mais très intenses comme j'aime ceux qui durent plus d'une heure tout en étant aussi intenses.

Il m'arrive souvent de faire un enchaînement de deux ou trois exercices intenses de vingt minutes en les ponctuant de courtes périodes de récupération. Dites-vous que les exercices courts vous feront gagner en cardio, en force et en puissance et que cela vous préparera à mieux attaquer les exercices longs.

Entre deux répétitions, ne prenez pas trop de récupération, pas plus d'une minute trente, et repartez aussitôt pour ne pas laisser le temps à votre cerveau de vous jouer des tours et vous faire croire que vous n'êtes pas capable de reprendre. Mettez à profit votre temps de récupération en respirant par le nez, jusqu'au cerveau tout en remplissant votre ventre en profondeur puis relâchez par la bouche en rentrant votre ventre et ainsi de suite. Apprenez à vite

vous oxygéner en visualisant le rechargement de vos cellules, imaginez que vous constituez des stocks d'oxygène en vous.

Quand j'étais boxeur, je n'avais pas à me soucier du temps car c'est le gong qui m'alertait et me disait quand m'arrêter ou quand reprendre. Je n'utilisais pas mes yeux pour chercher un repère temporel et voir s'il me restait du temps ou pas. Je faisais confiance à mes oreilles pour cela. Je trouve que c'est une bonne technique d'utiliser un chronomètre mais sans le consulter, il suffit juste d'en entendre le cliquetis afin de ne plus se focaliser sur l'effort mais ressentir l'effet de surprise quand c'est fini, au moment où le tic-tac s'arrête.

Il y a une dizaine d'années (en 2009), je courais deux semi-marathons par semaine et je m'entraînais trois heures par jour en salle et six heures le jour du repos dominical. Certes, j'étais alors une vraie machine de guerre mais je n'avais rien compris et j'étais loin de me rendre compte que je me faisais alors plus de mal que de bien.

Oui, j'avais un tour de bras de cinquante centimètres et des cuisses énormes, mon cardio était parfait mais un jour, comme cela arrive à certaines personnes qui travaillent trop, j'ai fait un genre de burn-out sportif, une overdose d'entraînement : je ne parvenais plus à trouver le sommeil, même en prenant de la mélatonine, et j'avais perdu l'appétit. J'étais dégoûté du poulet des protéines en général tellement j'en consommais. J'ai été pris d'une grosse fatigue, une lassitude pesante doublée d'un dégoût profond pour le sport. Il m'a fallu du temps pour m'en remettre. J'avais commis l'erreur de négliger mes périodes de repos. J'en faisais trop et tout le temps, je ne dormais plus.

Je fabriquais trop d'endorphines et j'étais trop excité le soir pour dormir. J'étais devenu accro et esclave du sport, il fallait que j'en fasse plus tous les jours. Mes fréquences étaient quotidiennes et toujours revues à la hausse, ma course à la performance avait pris le dessus sur tout.

Mais heureusement, et grâce à mon travail qui me permettait de me déplacer à l'étranger, j'ai eu la chance de rencontrer des personnes formidables qui m'ont donné de bons exemples à suivre. J'avais perdu l'équilibre et il m'a fallu ensuite tout reprendre de zéro pour m'adapter à de nouvelles fréquences qui m'ont permis de renouer avec l'exercice physique. J'ai appris à vivre le sport au présent, dans son moment magique qui est maintenant.

5. LA MAGIE DU SPORT

Il m'aura fallu attendre mes 43 ans pour commencer à comprendre et à assimiler la magie du sport. Faire du sport est en général assez simple pour toute personne en bonne forme physique, du moment qu'elle ne rentre pas dans le domaine compétitif où il faut se surpasser pour être meilleur que les autres, remporter un trophée ou accéder au podium.

Quant on pratique un sport à un niveau élevé, on a non seulement besoin de travailler davantage mais également de consentir beaucoup de sacrifices. On aura beau s'échiner à l'entraînement, respecter à la lettre les prescriptions et les restrictions alimentaires, et même mettre en suspens sa vie personnelle, il faudra toujours en faire plus pour être le meilleur, et davantage encore pour le rester.

Le meilleur, il ne peut y en avoir qu'un seul. Et pour le devenir, il faut être différent des autres, s'en distinguer. Pourtant, si vous analysez la situation, vos concurrents auront tous plus ou moins les mêmes atouts physiques que vous. Deux jambes, deux bras, deux poumons et un cœur, une musculature semblable et la même aisance à réaliser les mêmes mouvements que vous. Mais malgré tous les attributs et aptitudes que vous partagez, votre adversaire est quand même meilleur que vous. En dépit de toute la bonne volonté que vous y mettez, vous n'arrivez pas à l'égaliser et vous le considérez comme un extraterrestre.

La différence entre vous et lui est ailleurs. Elle n'est pas physique, ni visible. Elle est de l'ordre de la magie. Oui, je dis bien que c'est de la magie, car il s'entraîne comme un magicien. Il s'entraîne avec toute son âme et son esprit, il voit des choses que

vous ne voyez pas et entend des voix que vous n'entendez pas. Il est dans son monde, un univers qu'il se fabrique dans sa tête, et tout le secret est là. Je vais vous donner un exemple. À une certaine époque, je pouvais réaliser un soulevé de terre de 300 kg. Pour arriver à ce résultat, j'ai dû m'inventer un environnement mental favorable, je m'imaginais, en me concentrant très fort, que j'étais un grand chêne et que mes pieds avaient de grandes racines profondément plantées. En tenant la barre, j'imaginais que je devais soulever deux glands, un à chaque extrémité. Je m'inventais une bise fraîche et je voyais des plumes s'envoler, tout me paraissait léger et vaporeux. La technique est simple, il faut juste que vous ayez de l'imagination et que vous appreniez à vous concentrer, à ressentir de vives émotions. Le secret est dans les émotions, ce sont elles qui vont faire de vous une autre personne.

Si vous êtes capable de ressentir l'émotion qu'induit la réussite, et cela avant même d'avoir commencé l'épreuve et en vous persuadant que vous l'avez déjà accomplie et réussie, vous ne pourrez qu'y arriver. Il faut avoir le goût de la réussite avant même de l'avoir goûté. Soyez le créateur de votre progression, inventez-vous des scénarios et visualisez-vous en train de les exécuter pour ressentir les émotions que procurent la victoire. Ressentez le succès avant de l'avoir remporté. A priori, cela paraît simple, mais beaucoup de concentration est nécessaire. Pour atteindre la réussite, vous devez apprendre à vous entraîner dans une salle comble en faisant comme si vous étiez seul au monde. Faites abstraction de toutes les personnes qui sont autour de vous. Elles sont là, évidemment, mais elles ne vous voient pas : faites comme si vous portiez la cape magique d'Harry Potter, celle qui vous rend invisible. Bien que le public vous regarde, il ne vous voit pas.

Allez vous asseoir par terre contre un mur dans la salle où vous vous entraînez et concentrez-vous sur votre poulx pour le faire ralentir en respirant le plus calmement possible, inspiration par le nez et expiration lente par la bouche, les yeux fermés. Pliez vos jambes et posez les mains sur les genoux en veillant à garder le dos

bien droit. Coupez-vous de l'extérieur et essayez d'entendre vos organes internes, détendez-vous et construisez votre entraînement dans votre esprit en vous concentrant sur tout votre programme. C'est précisément à ce moment-là qu'il faut programmer votre cerveau et vous convaincre, par le biais de vos émotions, que vous êtes réellement en train de le faire. Procédez ainsi durant quinze à vingt minutes et commencez ensuite votre programme d'entraînement en restant ancré dans votre visualisation. Répétez tous les jours et, à force de patience et de persévérance, vous réussirez à reprogrammer votre cerveau et à vous convaincre que vous l'avez déjà fait, il vous apparaîtra alors avec évidence que vous parviendrez à l'exécuter.

À l'âge de 43 ans, je pesais 110 kg et je pouvais enchaîner d'affilée dix squats à 200 kg. Pour y arriver, j'ai bien sûr dû beaucoup travailler mes fibres musculaires et me modeler de grosses cuisses et un dos épais. J'augmentais peu à peu les charges, avec une progression de deux fois cinq kilos par semaine, jusqu'à ce que j'atteigne ce résultat. J'ai commencé avec assez d'aisance par dix répétitions à 150 kg pour arriver à 200 kg en cinq semaines, ce qui était une progression énorme et vraiment rapide. Il est vrai que j'étais génétiquement avantagé mais je suis persuadé que si j'ai progressé aussi vite, c'est parce que je me persuadais tous les jours que je l'avais déjà fait la veille et que je devais juste recommencer. Et cela m'a réussi.

Si c'était à refaire, je ne le referais pas car depuis, j'ai changé ma vision des choses quant aux grosses charges. À présent, je préfère soulever mon poids corporel le plus grand nombre de fois et le plus longtemps possible. Je voulais juste vous expliquer comment la technique de la visualisation peut vous aider à devenir un champion, si telle est votre intention bien sûr. C'est une excellente méthode pour se mettre dans la peau et dans la tête d'un vainqueur et c'est ce qu'elle fera de vous, pour tant est que vous le vouliez vraiment.

Tout le monde peut augmenter sa masse musculaire, sa force, sa puissance et son cardio grâce à un entraînement régulier, une bonne récupération et un but motivant. Beaucoup y parviennent très bien mais peu sortent vraiment du lot. Car pour sortir de l'ordinaire, et donc être "extra-ordinaire", il faut ce quelque chose en plus que les autres n'ont pas : la magie. Cet esprit magique fait toute la différence, c'est lui qui distingue monsieur et madame tout le monde ou le sportif lambda de l'exceptionnel, l'unique, le rare...

Croyez-en mon expérience, si votre but est de devenir numéro un, eh bien vous allez devoir passer par là. Il vous faudra juste ajouter à vos différents mouvements un entraînement particulier, celui qui consiste à exercer votre esprit pour qu'il fasse de vous le réalisateur de vos rêves. Vous serez le réalisateur de votre devenir et en même temps, vous serez l'acteur principal de la pièce, vous jouerez un rôle riche en émotions. Mettez-vous dans la peau de celui que vous voulez être et ressentez les émotions qui vous nourriront et vous convaincront que vous êtes réellement la personne que vous jouez. Incarne-la et vous la deviendrez.

Le sport est physique et bien entendu mental, mais il est aussi magique. Cohabitez avec cette magie et devenez vous aussi un magicien dans votre art. Dans le prochain chapitre, je parlerai de méditation et je vous expliquerai comment l'incorporer à cette magie.

Avant de clore ce chapitre, je vais vous raconter une anecdote sur le lien entre le corps et l'esprit. À une époque de ma vie, je coachais des champions en tout genre, davantage des boxeurs, dans des styles divers, mais aussi des professionnels dans d'autres disciplines sportives. J'avais une façon bien à moi de travailler les abdominaux. Avant d'en venir aux exercices en charge, j'avais commencé avec une espèce de starter. Cela consistait à réaliser des exercices bien spécifiques en s'aidant d'un mur. Les exercices étaient variés et il serait difficile de les détailler mais voici en gros de quoi il s'agissait :

- 25 fois 2 : allongé au sol sur le dos et jambes fléchies, toucher en frappant son coup de pied avec la main tout en pliant les obliques et en même temps, frapper fort de l'autre main sur le ventre. Faire cet exercice 25 fois de chaque côté. Ce premier mouvement est un peu spectaculaire car les frappes font beaucoup de bruit.

- 25 fois 2 : allongé au sol sur le dos et jambes relevées à 90°, mains aux tempes, ramener les coudes à tour de rôle sur le genou opposé en gardant les pieds à 90°, et ce 25 fois de chaque côté. J'appelais cet exercice les ciseaux de la torture.

- 25 fois 2 : allongé au sol sur le dos, pieds posés au sol et jambes pliées à 90°, ramener les deux mains en direction du sol tout en le fixant. J'appelais cet exercice le massage cardiaque, comme si on allait masser le sol avec les deux mains.

- 25 fois 2 : toujours couché sur le dos avec un pied contre le mur, jambe fléchie à 90°, l'autre pied croisé sur le genou opposé, ramener le coude sur le genou opposé 25 fois et ensuite répéter l'exercice en changeant de côté.

- 25 fois : les deux pieds joints contre le mur à 90°, toucher avec les doigts les talons sans bouger les pieds du mur et sans basculer.

- 25 fois : les fesses plaquées contre le mur et les jambes tendues elles aussi contre le mur, toucher avec les doigts le haut des chevilles sans plier les jambes et sans décoller les fesses.

- 25 fois : relevé de buste avec les jambes tendues vers le haut en plaquant les mains au sol.

Et pour finir, un bonus qui consistait à faire des crunchs (ramener les coudes aux genoux) tout en tournant et en faisant un tour complet sur soi, d'un côté puis de l'autre. Au total, une série complète sans interruption faisait faire 250 répétitions non-stop. J'avais intégré quatre sortes de séries : la première, que j'appelais la série gonze (ne voyez pas là de sexisme !), soit 250 répétitions par 25 ; la deuxième, que j'appelais la série mi-homme, soit 500

répétitions par 50 ; la troisième, que j'appelais la série homme, soit 1 000 répétitions par 100 ; et enfin la quatrième, que je nommais la série surhomme, soit 1 500 répétitions par 150. À noter que cette quatrième série a un effet très avantageux sur le péristaltisme : les contractions musculaires de l'intestin favorisent le transit et régulent l'élimination des selles.

J'ai créé cet exercice et j'étais personnellement capable de réaliser la série surhomme. Je peux vous dire que de grands champions se sont arrêtés à la série homme. Un footballeur, un jour, a voulu me suivre pour les 1 500 et a fait une hypoglycémie en fin d'exercice. J'ai dû lui donner de l'eau sucrée pour le faire revenir. Seuls deux boxeurs professionnels ont réussi à aller jusqu'au bout des 1 500 répétitions car ils considéraient que si je parvenais à le faire alors que j'avais le double de leur âge, il était inconcevable qu'ils n'y arrivent pas eux-mêmes. Ils ont donc fait appel à la magie pour y parvenir mais cela leur a pris quelques semaines. Et encore ! Comme je le leur disais toujours, c'était là uniquement un échauffement préalable au véritable travail de fond.

Tout cela n'a été possible que dans le moment présent. Si avant même de commencer, la peur de l'échec vous démotive, c'est que vous êtes dans le futur. Et si la peur vous bloque lorsque vous arrivez aux ciseaux de la torture (rien que cette expression faisait peur à mes athlètes quand je la répétais pour les effrayer), c'est que vous êtes dans le passé. Il faut être là, ici et maintenant, dans le moment présent, dès la première série et ensuite évoluer avec les autres séries tout en demeurant toujours là.

Certaines personnes qui avaient voulu tester cet exercice avec moi et en avaient souffert m'évitaient par la suite de peur d'avoir à le refaire. La peur est la suite logique d'un stress, il ne faut pas se poser de questions mais agir dans la foulée et avec célérité pour la canaliser. Quand je pratiquais cet exercice, j'avais souvent le regard vague, je le faisais délibérément et cela me permettait d'avoir comme une vision en trois dimensions, je considérais qu'il était préférable de voir le mur venir à moi que l'inverse.

Je ne vous ai donné ici qu'un exemple parmi tant d'autres, à vous de trouver les moyens qui vous permettront de rester dans le moment présent. Je sais par expérience que seuls les bons moments passent très vite et que lorsque cela se produit, c'est qu'on est vraiment dans l'instant intense qui est maintenant. Apprenez à aimer ce que vous faites et soyez passionné, soyez attentionné. Apprenez à vous connaître et à vous aimer, soyez compatissant envers vous-même et vous finirez par comprendre que les plus valeureux guerriers ont tous un grand cœur et sont pleins de compassion et d'amour.

Dans ce chapitre consacré au sport et à l'effort physique, afin de cibler un public plus large, je n'entre pas dans tous les détails des exercices destinés aux sportifs que je coache.

Je tente juste d'aller à l'essentiel pour essayer de m'adresser à tout le monde, confirmés comme débutants.

CHAPITRE 6

La méditation

*« Celui qui médite vit dans l'obscurité, celui qui ne médite pas
vit dans l'aveuglement,
nous n'avons que le choix du noir. »
(Victor Hugo)*

Beaucoup de spécialistes ont écrit sur la méditation. Dans les bibliothèques, les rayons consacrés au développement personnel sont abondamment garnis de livres consacrés à cette technique d'introspection. J'en ai lu plusieurs et j'ai d'ailleurs fort appris à travers ceux d'un auteur qui m'a particulièrement inspiré. C'est un maître en la matière et je peux vous citer le titre d'un de ses ouvrages : *Rompre avec soi-même*. Ce livre a été pour moi l'un des premiers jalons sur le chemin de la méditation. D'autres ont suivi, plus passionnants les uns que les autres. Dans ce chapitre, mon propos n'est pas de vous les présenter mais plutôt de vous faire part de ma propre expérience.

Avant de m'ouvrir à la méditation, comme bien des profanes sans doute, je ne prenais pas la question au sérieux. Je la considérais même avec une certaine répulsion. J'étais hermétique et borné, inconscient de mon ignorance. L'esprit pavé d'idées reçues et de clichés réducteurs, j'imaginais naïvement qu'il fallait passer par une retraite de méditation, se couper du monde et se retirer dans un temple perché sur les hauts-plateaux du nord de l'Himalaya pour y recevoir l'enseignement des fameux lamas, ces moines bouddhistes du Tibet.

Bien sûr, j'avais tort sur toute la ligne. Et c'est justement grâce au livre cité précédemment que j'ai appris à voir la méditation d'un regard nouveau, à la découvrir, l'assimiler, l'apprécier et la pratiquer, pour mon plus grand bonheur.

Rien n'arrive par hasard dans la vie, j'ai souvent eu l'occasion de le constater et la méditation m'en apporta une énième démonstration. Elle est vraiment arrivée au bon moment, quand j'en avais le plus besoin. J'ai commencé à m'initier à la méditation en 2017, il n'y

a donc pas si longtemps, mais on n'a pas forcément besoin de pratiquer durant toute une vie pour en maîtriser les rouages. De toute façon, nous méditons tous sans même nous en rendre compte, chacun à sa façon.

Bien que novice, je savais déjà comment ralentir mon pouls et respirer lentement pour entrer dans un état de concentration. En tant que sportif, j'avais quelques atouts qui me facilitaient la pratique. Au début, j'avais opté pour une méditation guidée intitulée *Le placebo, c'est vous* et conçue par l'auteur évoqué plus haut. C'est très facile, il suffit de lancer le fichier audio et de suivre les instructions. Un casque sur les oreilles, les yeux couverts d'un masque ou simplement fermés, assis confortablement sur une chaise ou dans un fauteuil, on se laisse emporter par la voix et on applique consciencieusement les instructions. La séance débute par une induction d'une quinzaine de minutes afin de se détendre et faire le vide en soi, elle est suivie d'un son relaxant pendant quinze autres minutes, pour se détendre plus profondément et faire encore plus le vide. La voix revient ensuite et explique pas à pas comment travailler sur une croyance et une perception pour se reconstruire ou se défaire d'un poids.

Au début, j'avais du mal à me laisser entraîner car j'opposais une certaine résistance, des pensées survenaient et me distraient. Des pensées furtives, sans aucun intérêt, me perturbaient et m'empêchaient de me concentrer alors que je devais ne plus penser à rien, m'appliquer à n'être rien et nulle part, un peu comme être inexistant. Il me fallait parvenir à faire totalement abstraction de l'extérieur et de l'intérieur. Je parvenais aisément à me couper de l'extérieur, les yeux fermés et le casque sur les oreilles contribuaient grandement à l'évacuer. Mais faire le vide intérieur était une autre paire de manches. C'est là que résidait toute la difficulté.

Pour faire le vide en soi, il faut commencer par éliminer toutes les pensées futiles qui titillent l'esprit. Le seul moyen d'y arriver était de nettoyer mon cerveau et de le reprogrammer. J'ai cessé de regarder la télévision et d'écouter les informations. Il est établi que si

l'on change des habitudes et que l'on parvient à maintenir ce changement pendant plus de vingt-et-un jours, le cerveau se reprogramme, comme si on l'avait réinitialisé (reset informatique). Parvenu à ce stade, je n'avais plus dans la tête les images de tous les drames qui ébranlaient le monde, j'en avais également chassé toutes les publicités diffusées à longueur de journée à la télévision. Sans même m'en rendre compte, j'en avais purgé mon esprit.

Les publicités s'immiscent dans vos pensées sans que vous en ayez conscience. Elles vous prennent comme vous prend un refrain obsédant que vous ne pouvez plus vous arrêter de fredonner. Un jour, alors que ma fille de six ans chantait en boucle « zéro tracas, zéro blabla, MMA... », je lui demandai où elle avait entendu ce refrain. Elle me répondit qu'elle ne s'en souvenait plus. C'est dire à quel point la publicité pollue insidieusement l'esprit : elle vous prend à votre insu et fait de vous sa marionnette.

En m'initiant à la méditation, j'avais peu à peu réussi à éliminer toutes les pensées furtives que les chaînes de radio et de télévision avaient semées dans mon esprit. Certaines pensées plus rebelles ont été difficiles à dissiper, surtout celles liées à ma vie quotidienne, à ma famille et à mon travail. Pour m'en libérer, je me suis inventé un espace dédié à la méditation ; chaque fois que j'y pénétrais, je m'adressais à moi-même et formulais la résolution d'entrer dans ce lieu en laissant derrière moi tout ce qui pouvait avoir trait à ma vie privée et à mon travail.

Pour être sûr de ne pas être dérangé, je me levais très tôt, ce qui constituait déjà un net avantage car au réveil, on est encore comme à moitié endormi, on est en zone bêta, donc entre l'éveil et le sommeil, tout nous apparaît plus calme et plus serein. Confortablement installé dans mon fauteuil, les cuisses et les genoux soutenus par des coussins, j'adoptais la posture du lotus. Je préparais mon masque, mon casque et mon téléphone connecté à une musique relaxante. Je faisais descendre mon pouls en respirant le plus lentement possible et je me laissais emporter par cette musique. Je m'imaginais plongeant dans un noir cosmique profond.

Mais ma technique n'était pas encore au point. J'ai alors intégré un exercice de visualisation afin de me concentrer avec mes yeux sur une image mentale et pouvoir enchaîner ensuite plus facilement avec la méditation profonde.

C'est ainsi que j'ai été amené à m'intéresser à la pratique du phosphorisme. Cela consiste à se concentrer sur une chose quelconque ou à faire le vide en soi tout en fixant pendant une minute une ampoule incandescente givrée plein spectre de 75 watts. Il faut ensuite éteindre l'ampoule à l'aide d'une télécommande que l'on garde à portée de main, puis fermer les yeux. On voit alors apparaître des formes dont la couleur passe du jaune au rouge, puis au bleu (des phosphènes). Il faut observer ces formes et rester concentré pendant au moins trente secondes et renouveler l'opération plusieurs fois. Cela aide à se préparer à enchaîner directement avec la méditation et à rester concentré sur le rien absolu. Bien sûr, le phosphène a d'autres vertus notables comme celle de renforcer votre concentration et d'améliorer votre mémorisation. Les livres qui détaillent cette technique ne manquent pas, vous y trouverez toutes les précisions nécessaires si le sujet vous intéresse.

Après avoir pratiqué quatre séances de phosphènes, ce qui prend à peine une dizaine de minutes, j'ai donc enchaîné directement avec la méditation. J'ai constaté que j'étais ainsi beaucoup plus réceptif à mon calme intérieur et que je ressentais comme des frissons dans la gorge et le cœur. Il se passait enfin quelque chose et je ne voyais même plus le temps passer. C'est ainsi que j'ai affiné ma technique de méditation et je médite désormais pendant une heure en général, porté par le rythme d'une musique relaxante. Le temps n'existe plus et j'ai l'impression d'avoir médité pendant à peine cinq minutes. Une fois mes esprits retrouvés, je me sens comme très léger et en confiance. Je sais que la journée va être formidable et je ressens un bonheur que j'ai envie de partager avec tout le monde.

Je sais qu'il s'est passé quelque chose durant ce moment et je sais aussi que c'est quelque chose de positif. Je suis souriant et joyeux toute la journée, je déborde de dynamisme et de fraîcheur. Je suis même impatient qu'on soit déjà demain matin pour reproduire cette méditation et la revivre à nouveau. C'est une expérience délectable et nourricière, comme si j'avais allégé mon moi d'un poids et que je m'étais branché à une source d'énergie pour me recharger.

Voilà donc comment je suis passé de la méditation guidée, qui est excellente pour débiter, à la méditation associée à des exercices de respiration pour aboutir à une association de phosphènes. J'ai voulu tester la méditation de style tibétain et le son des mantras. C'est à ce moment-là que je me suis rendu compte qu'il ne fallait pas forcément prendre exemple sur les moines en tenue orange pour apprendre à méditer. D'ailleurs, ces moines n'ont pas la même vie sociale et culturelle que nous, ils sont isolés dans leurs monastères, éloignés de tout et de tous, ils vivent dans le célibat et ne travaillent pas, ils ne paient ni loyer ni assurance. Ils sont dans leur monde, loin de notre société. Ils vivent en vase clos et passent la majeure partie de leur temps à méditer selon des rites et des traditions qui leur sont propres. Ils sont incontestablement pleins de sagesse et riches de connaissances spirituelles mais ignorent tout des tracasseries auxquels nous sommes quotidiennement confrontés dans notre monde moderne.

J'ai cessé de suivre leur exemple et de lire les livres qui leur sont consacrés. Il me fallait une méditation adaptée au monde dans lequel nous vivons, un monde où l'on doit aller travailler, où l'on côtoie des gens, où l'on va au restaurant et au cinéma. Je n'habitais pas dans un monastère en marge de la société et j'étais heureux d'avoir une vie de famille, un travail, des loisirs et un accès illimité à la culture, en particulier aux livres.

Les yogis ne sont pas confrontés aux pensées furtives, ils ignorent les tracasseries de la vie quotidienne, ils en sont préservés car ils vivent dans un monde qu'ils ont eux-mêmes réduit à sa plus simple expression. Ils mangent, bricolent un peu, dorment et passent le reste

du temps à méditer. Ils ont sans doute eux aussi des tracas, mais différents des nôtres. J'ai compris que la méditation est multiforme et que chacun doit l'adapter à sa propre vie et non à celle des autres, même si certains modèles semblent convenir à un large éventail de personnes.

Pour moi, le moment le plus propice à la méditation est sans conteste très tôt le matin. Une fois le cerveau nettoyé de toutes les pensées furtives et les sources de pollution supprimées, on peut passer à quelques exercices de phosphènes pour apprendre à mieux se concentrer. La phase de méditation proprement dite commence alors aux sons d'une douce musique relaxante, dans une pièce où les problèmes du quotidien n'ont pas place. Vous êtes confortablement assis sur un canapé, en survêtement ou en short, peu importe du moment que vous êtes à l'aise. Vous faites le vide à l'intérieur et à l'extérieur de vous jusqu'à n'être plus rien, nulle part et en aucun temps. En quelque sorte, vous n'existez plus.

C'est durant ce moment de vide extrême qu'une réinitialisation se produit en vous. Au sortir de la méditation, vous vous sentirez encore plus éveillé : vous serez littéralement en éveil. Par éveil, j'entends votre instinct, votre intuition et vos sens. Ils seront plus aigus et vous vous sentirez plus alerte. Depuis que j'ai appris à méditer, tout me paraît beaucoup plus clair, je sais tout de suite s'il faut dire oui ou dire non, ce qui est bien et ce qui est mal. Je suis bien plus lucide, je ne doute plus et j'ai de l'assurance, quel que soit le sujet. Je regarde différemment, je touche d'une autre façon et je sens de nouvelles odeurs, j'entends mieux et mon sens du goût s'affine. Je suis heureux et souriant malgré les soucis de la vie moderne car je sais au plus profond de moi que ces tracas sont des obstacles aisément surmontables et que s'ils nous font reculer, ce n'est que pour nous permettre de prendre de l'élan et sauter toujours plus loin.

À force de baigner dans le quotidien, nous apprenons à nous y mouvoir et même à devenir d'excellents nageurs. C'est en entrant dans l'eau qu'on apprend à nager, non en s'en éloignant. C'est là

toute la différence entre la pratique et la théorie. Plus l'eau dans laquelle vous évoluez est trouble et agitée, plus vous aurez de mérite à devenir un bon nageur. Mais si vous fuyez l'eau, vous deviendrez au mieux un piètre nageur. Le but de la méditation est d'atteindre l'éveil dans votre monde, l'univers dans lequel vous vivez et non celui des autres.

Ne battez pas en retraite comme le font tous ces yogis ou ces moines qui s'enferment dans des monastères, des temples ou des grottes afin de se préserver des déviances et des tentations. Vous, vous vivez dans la vraie vie, vous êtes entourés de choses matérielles qui n'ont rien de diabolique. Vous évoluez dans votre époque, c'est pour cela que la méditation doit s'adapter aux circonstances temporelles et spatiales.

Il y a une année, j'ai vécu une expérience pénible que j'ai pu surmonter grâce à la méditation. J'étais en déplacement dans un pays loin de chez moi et je me trouvais au bureau. C'était le matin et j'ai senti quelque chose lâcher dans mon ventre, en bas, à droite, dans la zone du péritoine. Je me suis retrouvé en sueur, pris de gros frissons d'un malaise qui m'a un peu étourdi. Je suis vite allé aux toilettes où j'ai eu envie de vomir, mais rien n'est sorti. J'ai regagné mon bureau et ai pris sur moi. J'ai très vite compris ce qui m'arrivait. Réflexion faite, je m'étais souvenu qu'en début d'année, j'avais ressenti à cet endroit comme de petites pulsations électriques qui furent suivies d'éruptions cutanées.

En juillet, mon fils avait invité son meilleur ami à la maison. Comme je le trouvais un peu pâle, il m'avait expliqué qu'il venait d'être hospitalisé et qu'il se remettait d'une intervention chirurgicale. Son père, qui est médecin, avait rapidement diagnostiqué une péritonite et lui avait ainsi permis d'être opéré à temps. En dépit de tous ces signes, je n'avais alors pas fait le lien avec ma propre situation. Pourtant, tout y était : les pulsations, les éruptions, et pour finir, ce message on ne peut plus clair, à travers l'histoire racontée par l'ami de mon fils. Il ne m'était pas venu à l'idée de faire un rapprochement entre sa péritonite et les symptômes que je

présentais, je n'avais pas assez prêté attention à mon corps pour comprendre ces signes et les interpréter.

Ce n'est qu'après-coup que j'ai compris ce qu'il m'arrivait. Une rapide rétrospective m'a fait réaliser que mon appendice avait éclaté dans mon péritoine. Mais comme j'avais de très mauvais souvenirs des hôpitaux du pays où je me trouvais alors, je ne concevais pas un seul instant de m'y faire opérer. Il me restait à effectuer encore trois semaines de travail avant de partir en détente et pour ne pas affoler ma famille, je n'ai pas voulu précipiter mon retour à la maison. J'ai alors consacré mes méditations quotidiennes à cette région de mon corps, je me suis appliqué à y diriger toute ma concentration. J'imaginais que je désinfectais l'intérieur de mon ventre, à la manière d'un parfait chirurgien. Je méditais le matin très tôt et le soir avant le coucher, et même après le repas de midi, au bureau. Je méditais trois fois par jour et quelquefois plus, surtout quand je ressentais une douleur, la méditation contribuait grandement à l'estomper. Je faisais aussi du sport chaque jour et j'allais me baigner dans la mer. J'associais à tout cela de fréquents lavages du colon pour nettoyer au mieux mon organisme. C'est excellent pour la santé, à condition de ne pas en abuser. Encore une fois, tout est une question d'équilibre.

Les jours passèrent et le matin de mon départ arriva. Au réveil, alors que je me dirigeais vers la salle de bains, je suis tombé sur les genoux, crispé de douleur, en sueur et parcouru de tremblements. Je me suis ressaisi et j'ai rassemblé mes forces, j'ai ainsi pu marcher jusqu'au canapé et m'y asseoir. J'ai médité en me concentrant sur la partie du corps qui me faisait souffrir et au bout d'une demi-heure, j'ai ressenti l'envie d'aller aux toilettes. Ce fut libérateur, je me suis senti en meilleure forme et la crise semblait passée. J'ai préféré ne rien manger et je me suis habillé, après quoi mon chauffeur m'a conduit à l'aéroport. J'ai fait très attention à tous mes mouvements, demandant de l'aide pour ne pas avoir à soulever ma valise. Jusqu'au décollage, tout se passa bien. Mais une fois en altitude, je fus de nouveau pris de frissons. J'ai ressenti le besoin de

me retrouver seul, j'ai alors bandé mes yeux et mis mon casque puis j'ai commencé à méditer en me concentrant sur le fait que j'étais seul et que rien ne pouvait m'arriver, j'imaginais que tout se passerait comme je l'avais programmé dans ma tête. Arrivé à l'aéroport de Bâle, je suis descendu récupérer ma valise et me suis dirigé vers le taxi qui devait me conduire chez moi.

Cinquante minutes plus tard, j'étais arrivé à la maison. Je fis mine d'aller bien et j'embrassai ma femme et mes enfants, dont ma petite chérie de cinq ans qui me sauta au cou et que je dus soulever. Je l'ai portée sans montrer de signe de faiblesse et nous sommes rentrés chez nous. Nous nous sommes attablés et avons partagé un très bon repas. Comme je me sentais fatigué, je décidai d'aller me coucher. J'avais vraiment besoin de repos. Mais vers cinq heures du matin, de petites douleurs au bas du ventre me tirèrent du sommeil. Je suis alors descendu au salon et me suis installé sur le canapé pour méditer. À l'issue de ma méditation, qui dura une bonne heure, je ressentis une fois de plus l'envie de me soulager, puis je suis retourné au lit.

Au réveil, j'ai économisé mes forces autant que possible. C'était un dimanche et pour nous, le petit-déjeuner dominical en famille est sacré, c'est une belle occasion de passer un bon moment et de discuter de tout et de rien. Le repas terminé, je demandai à mon fils de me conduire aux urgences de Belfort. Mon épouse me demanda aussitôt pourquoi. Je lui répondis qu'il n'y avait pas lieu de s'inquiéter, que c'était une appendicite et que je devais aller me faire opérer. Arrivé à l'hôpital, je détaillai mes symptômes au médecin et lui donnai mon diagnostic personnel : je lui dis que mon appendice avait éclaté et qu'il fallait m'opérer. Bien sûr, il refusa de me croire car mon apparence ne laissait rien présager d'alarmant, d'autant que je ne semblais pas vraiment souffrir.

J'eus droit à une batterie de tests puis à une prise de sang mais rien d'anormal ne fut mis en évidence. Au bout de quatre heures, on me fit passer un scanner et ce n'est qu'après cela que le chirurgien tout affolé vint me voir et me dit que je devais être opéré

d'urgence car j'avais fait une péritonite aiguë avec un abcès de plus de cinq centimètres dans le ventre. Il me passa un téléphone et je pus appeler mon épouse pour lui annoncer que j'allais immédiatement passer en salle d'opération. Comme elle ne percevait aucune inquiétude de mon côté, elle comprit que tout allait bien se passer. Le chirurgien me dit que le mal devait être là depuis une bonne quinzaine de jours, vu l'ampleur de l'infection. Il ne comprenait pas comment je pouvais être encore vivant. Je lui répondis que cela faisait trois semaines et que je le savais. Évidemment, il ne me crut pas.

Je me réveillai dans un lit d'hôpital, relié à plusieurs perfusions. Je demandai à l'infirmière de ne me donner aucun médicament, aucun antalgique. Je ne vais pas vous mentir et vous dire que tout s'est passé sans souffrance. On m'a ouvert le ventre sur douze centimètres et j'ai beaucoup souffert mais je me concentrais de mon mieux sur ma méditation et je suis sorti de l'hôpital au bout de cinq jours. C'était un vendredi. Quatre jours plus tard, c'est-à-dire mardi, j'ai repris l'avion pour retourner au travail. Je me suis ménagé, bien sûr, jusqu'à ce que je puisse reprendre une vie normale. Dans ma famille, mon père, une sœur et deux de mes frères ont été opérés d'une péritonite aiguë. Ils ont tous été diagnostiqués précocement et hospitalisés d'urgence, le jour même. Ils ont terriblement souffert et ont mis du temps à se remettre. Eux aussi ont du mal à croire que j'ai supporté la douleur durant trois semaines. Ils sont bien placés pour savoir qu'elle est intenable.

Mon corps m'avait envoyé des messages que je n'ai pas su interpréter. Des événements de nature à me mettre la puce à l'oreille se sont produits mais je n'ai pas su les comprendre non plus. La méditation est entrée dans ma vie quand j'en ai eu le plus besoin, et sans elle, je ne serais peut-être plus de ce monde. J'ai appris à méditer dans la magnifique suite diplomatique d'un hôtel cinq étoiles en bord de mer, doté d'une plage privée. Je n'ai pas eu à me recueillir dans une grotte lugubre au fin fond du Tibet et cela m'a réussi. La méditation ne m'a pas guéri, elle ne m'a pas opéré. Mais

elle m'a permis d'être patient et d'endurer mon mal jusqu'au moment propice de la délivrance.

Je vous ai raconté cet épisode de ma vie pour que vous puissiez comprendre à quel point le fait de méditer peut vous aider à aller mieux au-dedans comme au-dehors, à vous renforcer de l'intérieur autant que de l'extérieur. Pour moi, c'est comme construire des boucliers invisibles autour de soi. Ma méthode personnelle consiste à se concentrer sur l'une des sept glandes endocrines principales qui sont la glande pituitaire (fontanelle), la glande pinéale (épiphyse), le thymus (cœur), la thyroïde (gorge), le plexus solaire (surrénales et pancréas) et la glande du coccyx (périnée). Lors de certaines de mes méditations, j'aime me focaliser sur l'une de ces glandes et me concentrer dessus en imaginant que je la purifie, que je la décalcifie, notamment la glande pinéale, dont la calcification est causée par le fluor.

Ces sept glandes principales dégagent une aura autour du corps, en une sorte de bouclier invisible, un peu comme la couche d'ozone ou la ceinture de Van Halen protègent la planète sans être visibles à l'œil nu. De nos jours, avec le mode de vie altéré que nous menons au nom du progrès technique et scientifique, la pollution et une alimentation dénaturée nous ont complètement déshabillés et mis à nu. Nous n'avons plus nos boucliers et nous sommes sans protection.

Lors de la méditation, il faut se focaliser sur une glande, au hasard, et travailler dessus en se concentrant sur le fait que l'on tisse un vêtement tout autour de nous, qui nous enveloppe de la tête aux pieds. En partant du coccyx pour remonter jusqu'à la fontanelle, imaginez sept couches et numérotez-les de un à sept. Par le biais de la méditation, apprenez à vous tisser sept couches de vêtements en attribuant une couleur différente à chacune d'elles. Il est dit que chacune de ces sept glandes est reliée à un méridien qui va jusqu'à la main dominante. Le premier (coccyx) est relié au poignet, le deuxième (testicules et ovaires, au niveau du bas-ventre) est relié au pouce, le troisième (surrénales, au niveau du ventre) est relié à

l'index, le quatrième (thyroïde, au niveau de la gorge) est relié au majeur, le cinquième (thymus, au niveau du cœur) est relié à l'annulaire (comme par hasard, c'est ce doigt que piquent les diabétiques...), le sixième (glande pinéale, qu'on appelle aussi le troisième œil) est relié à l'auriculaire et le septième (glande pituitaire, au niveau de la fontanelle) est relié au creux de la main.

Si vous nettoyez toutes ces glandes endocrines par une alimentation adéquate et la méditation, vous parviendrez à libérer les énergies qui y circulent. Par exemple, ce n'est pas fortuitement que beaucoup de personnes dans le monde utilisent le pouce, l'index et le majeur pour manger avec leurs doigts : le majeur est relié à la gorge (ingestion), l'index au ventre (digestion) et le pouce est relié au bas-ventre (élimination). Les énergies qui circulent dans ces trois doigts doivent vous permettre de mieux avaler, digérer et éliminer. Ces méridiens vous aident à aller mieux et à améliorer votre santé. La méditation constitue un atout majeur pour y contribuer. Apprenez à vous concentrer sur ces glandes durant vos méditations afin de les purifier et leur donner plus d'autonomie dans leur rôle de diffusion des énergies à travers ces méridiens.

Il existe une autre technique très efficace également pour aider à libérer certains méridiens et ainsi vous permettre de surmonter des peurs génératrices de stress. On appelle cette technique l'EFT (Emotional Freedom Techniques). On la doit à un ingénieur américain qui a simplifié une autre technique, la TFT (Thought Field Therapy), thérapie du champ mental, elle-même inspirée de la culture chinoise. L'EFT consiste à provoquer un conditionnement mental par la répétition d'une phrase que l'on modifiera au fur et à mesure que l'on se rapprochera de la vérité. Pour la pratiquer, il faut tapoter certains points précis de la tête, du visage, du torse et des mains tout en répétant une phrase. Des sites sur internet et des livres qui la présentent vous fourniront plus de détails quant à cette technique si vous voulez en savoir plus. Pour ma part, je veux juste vous expliquer comment l'appliquer pour qu'elle fonctionne au mieux.

Je vais vous expliquer comment j'ai utilisé l'EFT pour aider une personne qui souffrait de troubles dont l'origine remontait à la petite enfance. J'ai commencé par chercher avec elle comment formuler la phrase qui se rapprocherait le plus de la vérité. Cela a donné : « Même si j'ai peur de décevoir mon père, je m'aime et m'accepte comme je suis ». Nous prîmes cette formulation comme point de départ et elle devait la répéter chaque fois qu'elle tapotait l'un des points énumérés plus haut. Elle devait ensuite évaluer le degré de pertinence de la formule, sur une échelle de un à dix. Elle lui attribua la note de trois, donc peu de satisfaction. Il me fallut alors chercher avec elle comment reformuler la phrase pour se rapprocher davantage de la vérité. J'ai creusé en la questionnant jusqu'à ce qu'elle me dévoile pourquoi elle avait peur de son père. La formule devint ainsi : « Même si j'ai peur de mon père car il est froid, je m'aime et m'accepte comme je suis ». À la fin du tapping sur toutes les zones qu'elle devait stimuler, elle évalua son degré de satisfaction à cinq.

Nous avons progressé mais il fallait creuser davantage. J'ai continué à lui poser des questions pour l'amener à se confier encore plus et la formule changea à nouveau : « Même si j'ai peur que mon père ne m'aime pas, je m'aime et m'accepte comme je suis ». À ce stade, elle se situait à huit sur l'échelle de satisfaction et allait déjà bien mieux.

Comme je visais un dix, je me suis dit que je devais parler à son père pour connaître la vérité, avec son accord bien sûr, qu'elle me donna non sans réticence. Après avoir discuté avec le père de Sandrine et rétabli certains paramètres qui avaient pu les rapprocher, la formule devint bien plus précise : « Même si mon père me détestait car j'ai gâché sa vie, je m'aime et je m'accepte comme je suis ». Et là, ce fut magique ! Elle se sentait beaucoup mieux et se plaça à dix sur l'échelle d'évaluation, sans aucune hésitation. Depuis, elle a appris à anticiper les crises d'angoisse, chaque fois qu'elle en sentait une s'annoncer, elle pratiquait cette technique et en moins de cinq minutes, elle se sentait bien mieux.

L'EFT peut vous aider à vous sentir encore mieux lors de vos séances de méditation car elle libère les méridiens où circulent les énergies, elle vous aide en outre à combattre vos peurs, vos phobies et vos angoisses. C'est une façon de faire ingénieuse car comme on ignore quel méridien est bloqué, on en stimule plusieurs en même temps, quatorze pour être précis. On a ainsi plus de chance de tomber sur celui qui est concerné.

Je n'aborderai pas ici le sujet de la PNL (Programmation neuro-linguistique), qui est une autre technique non seulement plus longue mais qui nécessite aussi un encadrement. Dans ce livre, je préfère parler de choses simples et faciles à pratiquer seul, sans l'aide de quiconque et sans avoir à dépenser d'argent. J'ai dû persévérer durant de nombreuses séances pour parvenir à ressentir les premiers bienfaits de la méditation, qui m'a par la suite en quelque sorte sauvé la vie et me permet à présent de vivre pleinement.

Un soir, lors d'une de mes méditations, j'ai vécu une situation pour le moins étrange et cela m'a permis de comprendre autre chose. C'était un soir d'hiver et j'étais dans ma suite, à l'hôtel. Il devait être 21 heures et je me préparais comme d'habitude à une séance de méditation. J'avais allumé une bougie et éteint les lumières pour me retrouver dans la pénombre. Je me suis installé confortablement sur le canapé en position de lotus, de gros coussins calés sous mes genoux pour plus de confort.

J'avais mon casque sur les oreilles et je voulais me concentrer sur des mantras tibétains que je désirais tester. J'ai commencé par fixer du regard la flamme d'une bougie en guise de phosphène (je ne porte pas de masque quand j'utilise une bougie) et j'ai fermé les yeux au moment où je me sentais partir.

J'étais concentré depuis un bon moment, l'ambiance était différente, je ressentais comme une présence, avec la nette impression d'être observé. Cette sensation devenait de plus en plus oppressante et je commençais à frissonner d'inquiétude. Étran-

gement, j'avais peur mais j'étais en même temps rassuré. Cette entité était là, je la percevais et je sentais qu'elle m'observait. Elle m'inspirait une sensation déplaisante, un genre de gêne mêlé de confusion, mais elle n'avait rien d'hostile ou de malveillant, je ne me sentais pas en danger. Au moment où j'ai ouvert les yeux, je compris ce qu'il m'arrivait, j'en fus effrayé et soulagé à la fois.

Je me suis vu en train de m'observer moi-même, conscient que le mauvais côté de moi observait le bon. J'avais déjà vécu à plusieurs reprises des expériences de paralysie du sommeil et soudainement, tout devint clair pour moi. Je dis bien pour moi car je ne fais là qu'une déduction toute personnelle.

Nous avons tous en nous un bon et un mauvais côté. Et c'est quand nous nous appliquons à faire disparaître ce côté sombre qui est en nous qu'il se manifeste de l'extérieur et nous effraie. Il nous semble alors faire face à une présence maléfique qui cherche à s'emparer de nous mais en vérité, il ne s'agit que de nous. Cette entité n'est autre que soi-même. Depuis que j'ai compris cela, je n'ai plus jamais fait de paralysie du sommeil. De méditation en méditation, je progresse même à faire disparaître ce côté maléfique qui est en moi.

Certaines personnes expliquent que lors de leurs méditations, elles communiquent avec des entités. Je ne vais pas les discréditer, il est possible qu'elles aient leurs raisons de penser de la sorte. Me concernant, je pense que la communication ne se fait qu'avec soi-même.

On a en soi un côté potentiellement très puissant mais qui est négligé et très peu développé, voire pas du tout. Ce côté magique mais inexploré peut pourtant ouvrir des portes sur le soi intérieur et sur d'autres niveaux. Par la méditation, il aide à se percevoir et à accéder à d'autres dimensions.

Je ne sais pas si mes explications sont probantes, elles sont le fruit d'une appréciation personnelle, ce n'est que mon sentiment et

il n'est pas facile de l'exposer de manière objective mais je pense qu'il ouvre une nouvelle perspective qui peut donner à réfléchir. Ou à méditer. Chacun peut pratiquer la méditation à sa façon, individuellement ou en groupe. Je pense d'ailleurs qu'une méditation collective aura plus de force et de puissance, donc plus d'impact, car elle dégagera un champ décuplé.

Cherchez la voie qui vous convient le mieux et l'endroit le plus approprié à vos yeux et commencez par aller en quête de vous-même, partez à votre propre découverte et mettez une à une en lumière toutes vos zones d'ombre, inondez d'amour tous les recoins de haine qui sont en vous.

CHAPITRE 7

Les religions, les doctrines et les croyances

*« La science sans religion est boiteuse,
La religion sans science est aveugle. »*
(Albert Einstein)

J'ai un peu hésité à aborder le sujet des croyances, c'est une question délicate, elle divise et il n'est pas évident de l'aborder en ménageant les convictions de chacun. Les religions sont souvent au cœur de vives polémiques, parfois même de conflits meurtriers. Même s'il est difficile de mettre tout le monde d'accord sans offusquer qui que ce soit, je reste persuadé que ce chapitre a sa place dans ce livre, ne serait-ce qu'en contribuant à dissiper un peu de mal-être, et pourquoi pas, inspirer quiétude et sérénité.

Mon propos est de vous en parler en me référant à mon vécu. Ma vision des choses n'engage que moi mais sachez que c'est grâce à la pratique de tout ce que je vous dévoile dans les six premiers chapitres que j'ai pu comprendre et appréhender plus clairement ce qui a trait aux religions, aux doctrines et aux croyances. Je ne prétends pas détenir la vérité suprême, trop s'en faut, mais je peux vous assurer que depuis que j'applique ces principes, de nouvelles portes se sont ouvertes, la vie est plus simple et plus souriante, je l'envisage sereinement, avec plus de lucidité et de sagesse.

Les religions et les croyances constituent un sujet vaste et complexe. Une religion peut être fondée sur la croyance en un être tout-puissant, en une entité spirituelle, physique ou même matérielle, parfois en une divinité quelconque à laquelle on associera un nom et/ou une image. Les juifs se lamentent face à un mur, les chrétiens prient devant une représentation du Christ ou de la Vierge Marie, les musulmans tournent autour de la Kaaba en embrassant la pierre noire et les bouddhistes vénèrent des statues de Bouddha. Les croyants accomplissent des rituels pour approfondir et affermir leur foi, assouvir un besoin et trouver la paix, comme en se délestant

d'un poids. Certains iront même jusqu'à se flageller ou se mutiler au nom de leur croyance, ils s'infligeront des tortures comme on accomplit un acte de foi.

Mais la religion peut prendre bien d'autres formes. Dans le domaine du sport par exemple, certains supporters et fervents admirateurs idolâtrant des champions ou des équipes et sont prêts à tout pour assister à un match ou à une compétition. Leur attitude est souvent extrême et mène facilement à des débordements en tout genre, voire à un déferlement de violence. Quand leur favori gagne, ils sont heureux. Et s'il perd, ils sont fous de rage. Un bonheur et une fureur qui virent facilement au désastre.

Quelle place occupe le bien-être dans ce genre de croyance ? Comment peut-on penser qu'il faut souffrir ici-bas pour mériter d'être heureux dans une vie à venir, là-haut ? Pourquoi faudrait-il passer par une existence éprouvante, faite de privations, de sacrifices et d'affliction pour accéder à une vie meilleure dans l'au-delà ? Est-ce vivre vraiment qu'être sans cesse pris en étau entre la crainte de l'enfer et la promesse du paradis ?

Personnellement, je considère que l'essentiel est le bien-être. Celui-ci ne saurait être soumis à condition, ni être tributaire d'une religion. La règle est simple : je vis pour être heureux et me sentir bien, tout ce qui va à l'encontre de mon bien-être n'a aucune place dans ma vie. Si une pratique religieuse m'entrave ou me pèse, si elle m'empêche d'être épanoui et heureux, c'est qu'elle constitue un obstacle sur la route de mon bien-être.

Le corps n'a pas à subir de torture physique au nom de préceptes religieux. Les rituels violents ne sont dictés que par des hommes dont les desseins m'échappent. Par exemple, je ne comprends pas ce qui pousse les chiites à se flageller le dos jusqu'au sang et à se sabrer le front durant la période de moharrem pour endurer la torture subie par les fils d'Ali à Karbala. Certains chrétiens, parmi les plus intégristes, s'infligent aussi une flagellation rituelle qui leur laboure le dos ; d'autres vont même jusqu'à simuler

une crucifixion pour revivre la passion du Christ. Les moines tibétains parcourent sans répit des kilomètres en se prosternant au sol de tout leur long puis en se relevant successivement.

Pourquoi s'infliger tant de souffrance ? Où est le bien-être dans toutes ces tortures inutiles imposées au corps ? Comment en est-on venu à croire qu'on se fait du bien en se faisant du mal, qu'on doit passer par la douleur pour avoir droit au bonheur, qu'il faut adorer un dieu ou un saint pour atteindre des niveaux élevés de conscience ? La religion est si mal comprise, si étrangement interprétée que les croyants dans leur écrasante majorité, quelle que soit leur religion, sont mutuellement convaincus qu'ils détiennent la vérité et que les autres se trompent. Ils pensent être les seuls à avoir raison et que tous les autres ont tort. Quelle que soit la religion, elle préconise d'aimer et de vénérer en premier lieu Dieu (ou un dieu), un saint, une idole ou toute autre image suprême consacrée. Il y a là comme une erreur, et même une aberration. Ne devrait-on pas plutôt commencer par s'aimer soi-même pour être ensuite capable d'aimer les autres ? Je suis persuadé que de là jaillirait la lumière qui rendrait tout tellement plus clair !

Indépendamment du culte pratiqué, la prière est une forme de méditation. Je pense qu'il est bon pour le corps et pour l'esprit de méditer, donc oui, la prière est bénéfique, elle peut contribuer au bien-être si on la pratique sans inconfort et sans entrave. Dans le Coran, de nombreux versets parlent des idoles, voici en substance ce que dit l'un d'eux. Un jour, le prophète Ibrahim (nom musulman d'Abraham) détruisit les idoles adorées par son peuple. Quand son père lui demanda pourquoi il avait fait une chose pareille, il répondit tout simplement que son Dieu à lui levait le soleil à l'occident et le couchait à l'orient. « Si ces pierres sont des dieux, demandez-leur donc de se remettre en place ! », dit-il. Tout est simple et logique dans ce verset : comment peut-on attribuer un quelconque pouvoir à un caillou, croire qu'un dieu fait de pierre peut être secourable ?

Pourquoi se représenter Dieu sous une forme ou une autre alors qu'on ne parvient même pas à se représenter soi-même ? Je

ne parle pas ici de l'aspect physique mais du côté divin qui est en chacun de nous. Par exemple, comment expliquer qu'on peut parler *in petto*, sans même bouger les lèvres ou émettre un son ? Comment peut-on se figurer une image ou une scène alors qu'on a les yeux fermés, entendre intérieurement un son qui n'a pas d'existence concrète ? Il y a en nous une vie intérieure qui ne peut mourir car elle n'appartient pas à notre corps, elle survit à notre enveloppe corporelle, c'est elle que je nomme notre part de divin, celle qui fait de nous des êtres vivants, elle est la voix de notre conscience et de notre intuition.

Nous avons tous en nous une partie de la matrice qui a créé le tout et qui englobe tout, certains l'appellent Dieu, d'autres la force de l'univers, ou encore l'éther. Mais peu importe le nom qu'on lui donne, nous y sommes tous connectés.

C'est avec ce côté mystérieux que nous méditons. Et à travers le recueillement ou la prière, nous nous parlons intérieurement en croyant avoir Dieu (ou un dieu) pour interlocuteur, alors que Dieu est déjà en nous. C'est avec ce côté divin qui est en nous et qui est connecté au tout que nous parvenons à réaliser tout ce que nous désirons. Puisque nous arrivons à le créer en notre être intérieur, pourquoi ne se reflèterait-il pas à l'extérieur ?

Dans ma logique, si Dieu est en moi, alors il est aussi en tous les autres, ce qui revient à dire que si je veux être un bon croyant, je dois apprendre à m'aimer et à aimer les autres : c'est ainsi que j'aimerai Dieu lui-même. Ne cherchez pas à vous représenter Dieu à l'aide d'une image, ne lui attribuez pas une apparence définie, cela n'est pas possible, tout comme il vous est impossible de figurer par un dessin votre être intérieur. Vous ne pouvez pas croire en rien car vous n'êtes pas rien vous-même, vous êtes un être fait de tout. Vous pouvez vous interroger et chercher des réponses à vos questions mais dites-vous que rien n'existe pas et que rien est fait de tout. Vous n'êtes pas obligé de pratiquer un culte pour croire en vous, ni d'être écoeuré par une religion ou de ne croire en rien sous couvert d'athéisme : pensez et posez-vous les questions logiques.

Cela me fait songer à une anecdote que j'ai vécue il y a longtemps. J'avais 24 ans et j'étais un peu malade, j'ai fait ce que chacun fait en général : je suis allé voir un médecin. À l'époque, il y avait à Montbéliard un centre médical où plusieurs praticiens avaient leur cabinet. Le médecin que je consultais habituellement étant absent, je suis entré dans la salle d'attente du docteur Becker, que je ne connaissais pas encore. J'attendis mon tour sans appréhension particulière. Le docteur Becker vint vers moi et m'invita à passer dans son cabinet. Lorsqu'il me demanda ce qui n'allait pas, je ne répondis rien. Assis devant son bureau, j'étais captivé par un grand poster fixé au mur, derrière lui. C'était la photographie d'une magnifique nébuleuse dont je ne pouvais détacher les yeux. Il remarqua mon regard passionné et me dit : « C'est beau ! ». Sans trop me poser de questions, je répondis spontanément que tout ce que Dieu crée est beau. Le docteur Becker fut alors pris d'un fou rire et me répliqua que c'étaient des conneries et que Dieu n'existait pas. Je lui dis que je ne me sentais pas d'aplomb à argumenter car j'étais malade et que si j'avais pu, je lui aurais démontré qu'il se trompait.

Intrigué par ma réponse, il me dit alors que j'avais tout intérêt à le convaincre si je voulais qu'il me fasse une ordonnance. Je répliquai ainsi :

– Je vais faire court, car le temps me fait défaut. Imaginez, docteur, que vous êtes en train de marcher sur un sentier, en montagne. Le chemin est parsemé de cailloux de toutes formes, il y en a des petits, des gros, des plats, des allongés, des ronds, des rugueux, des lisses... Certains ont été sculptés par le vent, d'autres par la pluie, ou par le temps. Vous marchez sur ces cailloux sans trop y prêter attention, ce sont juste des cailloux et rien de plus. Mais tout à coup, vous apercevez un caillou de forme pyramidale et votre regard est soudainement intrigué. Vous vous baissez et ramassez cette curieuse pierre. À première vue, sa géométrie est parfaite et cela vous déconcerte, alors vous décidez de l'emporter chez vous afin de l'examiner de plus près. Vous mesurez chacune de ses faces, vous mesurez de nouveau, vous vérifiez une fois de plus et

vous vous pliez enfin à l'évidence : force vous est de reconnaître que vous avez sous les yeux une pyramide on ne peut plus régulière, au micron près. Ses quatre faces sont parfaitement identiques, ce sont bien quatre triangles rigoureusement équilatéraux. Vous vous dites alors qu'il n'a été sculpté ni par le temps, ni par la pluie, ni par le vent. Même combinés, il est impossible que ces éléments aient modelé un tétraèdre aussi parfait. Seule une main habile a pu le façonner et l'égarer sur ce chemin.

Le docteur me répondit qu'effectivement, ce ne pouvait qu'être l'œuvre d'un habile sculpteur. Une pyramide aussi régulière, d'une précision si parfaite, au micron près, n'était certes pas le fruit du hasard. Je continuai ma démonstration en ces termes :

– Regardez maintenant le cosmos, voyez la Terre non par sa forme patateïde mais par ses cycles de rotation. Elle met toujours 24 heures pour effectuer un tour sur elle-même et 365 jours pour faire le tour du soleil, excepté les années bissextiles. Et regardez la Lune qui effectue elle aussi un nombre bien déterminé de rotations régulières autour de la Terre et du Soleil, ainsi que toutes les autres planètes qui gravitent dans le système solaire. Ce ballet cosmique si parfaitement orchestré est-il le pur fruit du hasard ou l'œuvre d'un habile artisan ?

Le docteur Becker me rétorqua que pour qu'une planète se forme, elle doit atteindre un volume et un poids très précis. Je lui dis alors que je ne possédais pas autant de connaissances que lui mais que pour moi, cela était aussi une règle mathématique ou physique et que le hasard ne pouvait y avoir de place. Il resta silencieux un moment et me demanda depuis quand je me sentais malade. Je lui répondis en ces termes :

– Vous savez monsieur Becker, tout à l'heure, vous étiez d'accord sur le fait que seule une main habile pouvait sculpter une pyramide parfaite, et non le temps, la pluie ou le vent car la géométrie obéit à des lois autres que celles du hasard. Là, je vous parle du cosmos, qui est lui aussi parfait en vertu de règles

mathématiques et physiques, et vous ne vous prononcez pas. Je pense qu'une main habile a créé le cosmos. Moi, je l'appelle Dieu, et vous, appelez-la comme vous voudrez mais admettez qu'il y a une intelligence derrière tout ça !

Il ne me répondit. Perdu dans ses pensées, il se posait des questions auxquelles il n'avait jamais été confronté. En sortant de son cabinet avec mon ordonnance, j'ai regretté de lui avoir dit une phrase un peu méchante. Mais j'étais malade et il m'avait beaucoup fait attendre. Je lui ai dit en sortant que je n'arrivais pas à concevoir que l'on puisse être intelligent et athée en même temps. J'étais jeune à cette époque et j'ai été un peu dur avec lui mais je pense qu'il est inconcevable de ne croire en rien si on se pose les bonnes questions.

Si vos croyances ou votre religion ne vous imposent aucune contrainte, si elles ne vous isolent pas du reste du monde et si elles ne sont pas source de mal, elles ne vous entraveront pas du moment qu'elles vous rendent heureux et que ce bonheur est communicatif, elles contribueront à vous faire évoluer et avancer dans le sens positif du mieux-être pour tous. On ne doit pas se limiter à des croyances vides de sens où règne le rien. En se disant « je ne crois en rien », on s'interdit de penser au plein, vu que l'on n'y voit que du vide. Rien que le fait de se poser des questions et de réfléchir avec la logique la plus élémentaire permet au vide de se remplir et au rien de devenir tout.

Les religions, les croyances et les doctrines peuvent vous apporter un équilibre si elles ne génèrent pas de toxicité. Aucune contrainte ne devrait y avoir place et vous éloigner de l'essentiel : votre quête de bien-être. Comme pour tout sujet lié à la santé, l'équilibre ne doit jamais être perdu de vue. Vous pouvez croire en qui vous voulez tant que cela vous procure du bien-être mais pour trouver l'équilibre, il faut tout d'abord croire en vous-même. Comment trouver cet équilibre ? Eh bien, c'est assez simple, croyez-en mon expérience ! Il suffit de commencer par une acceptation, oui, vous devez d'abord vous accepter vous-même avec tous vos

défauts et toutes vos qualités. Ensuite seulement, vous pourrez accepter tous les autres avec leurs qualités et leurs défauts, avec empathie et sans les juger. Dites-vous que si vous étiez à leur place, vous ne vous seriez sans doute pas mieux comporté, vous auriez pu être pire qu'eux car vous possédez tous les défauts et ce n'est qu'en l'admettant et en le reconnaissant que l'on parvient à avoir le contraire de chacun de ces défauts.

Personnellement, je peux me sentir parfaitement à l'aise dans une synagogue, une église, une mosquée, un temple protestant ou bouddhiste, tout comme je serais à l'aise dans n'importe quel autre endroit. J'ai accepté l'idée qu'avec mes croyances, qui me sont propres à leur juste équilibre, je peux aussi accepter les croyances des autres à leur juste équilibre. Je me dis que si j'étais né dans telle ou telle communauté, je n'aurais été ni meilleur ni pire que n'importe lequel de ses membres.

Je suis une personne qui adore lire, un bibliophage avide passionné par les livres. Dans le domaine religieux, j'ai apprécié des textes sacrés comme la Thora, la Bible, le Coran et de nombreux ouvrages sur les doctrines bouddhistes et autres philosophies agnostiques. J'ai beaucoup aimé l'idée d'essayer de me placer à l'équilibre de toutes ces inspirations en étant une partie de ce que pouvait m'apporter chacune de ces lectures.

Ma quête de bien-être n'a pas été vaine car depuis que je me sens en phase avec l'une et l'autre de ces religions, croyances et doctrines, je suis à l'aise avec elles et cela me permet de ne plus émettre de jugement, bien au contraire, que mes idées soient à l'avenant ou aillent à contresens, je me place simplement à l'équilibre. Si je puis dire, je suis juif, chrétien, musulman, bouddhiste, agnostique et même athée, je peux être tous et chacun mais je me place à leur équilibre, la balance ne penche ni à droite ni à gauche. Cela me permet de me situer exactement à l'endroit où je ne peux porter de jugement, tant négatif que positif, car je suis au milieu et n'appartiens à aucun camp. Je suis bien dans ma

synagogue, mon église, ma mosquée, mon temple ou mon salon, j'y suis chez moi et à mon aise.

Le confort est à l'équilibre de tout, le verre n'est ni à moitié plein ni à moitié vide, il est seulement à son équilibre parfait. L'appréciation ne saurait être réduite à une alternative entre optimisme et pessimisme, entre trop et pas assez, ce point de vue n'est qu'un leurre. Envisagez plutôt la question sous l'angle de l'acceptation de deux possibilités dont l'antinomie n'est qu'apparente, placez-vous à leur point d'équilibre et voyez comme la symbiose est parfaite !

Quel que soit le côté où vous pensez vous situer, dites-vous que si les circonstances avaient été différentes, vous auriez pu basculer de l'autre côté. Si vous étiez né en Afghanistan ou au Tibet et que vous y aviez vécu, quel genre de personne seriez-vous aujourd'hui ? Essayez de vous mettre à la place des autres en acceptant leurs faiblesses et leurs défauts, auriez-vous été pire ou meilleur qu'eux si vous aviez eu leur vécu ? Accepter l'idée que l'on porte potentiellement en soi le défaut d'un autre, c'est porter en même temps la qualité opposée, et c'est en réunissant ces deux faces en apparence incompatibles qu'on peut justement les concilier et se situer à leur juste équilibre.

J'ai appris qu'en religion, l'essentiel est que mon bien-être soit absolu afin que je puisse moi-même le transmettre à autrui, comme par contagion, et cela où que je me trouve et où que j'aille. Les religions, les doctrines et autres croyances, peu importe, affichent de nos jours beaucoup de traditions qui s'écartent de leurs écrits fondamentaux. Elles ne reflètent plus les textes sacrés et ont pour la plupart basculé d'un côté ou de l'autre, perdant et oubliant l'équilibre essentiel au bien-être.

Alors suis-je juif, chrétien, musulman, agnostique ou athée ? Je ne saurais répondre à cette question absurde. Je n'appartiens pas à un culte prédéterminé, je crois en un Dieu unique car s'il en existait d'autres, on assisterait assurément à des guerres de leadership

comme en mènent entre eux les peuples en général. Dieu est en nous tous et ses pouvoirs aussi sont en nous. Voyez Dieu comme vous le voudrez, ou ne le voyez pas, mais voyez-vous vous-même avant tout car vous ne pouvez pas ne pas croire en vous-même en vous regardant. Vous vous voyez et on vous voit, vous êtes bien vivant et si Dieu est en vous, il sera aussi vivant que vous. Vous ne reflétez que ce que vous recelez en vous-même, vous êtes le créateur de votre vie et l'artisan de votre destinée.

L'acceptation prend ici tout son sens : en acceptant tous les hommes tels qu'ils sont, indépendamment de leurs croyances et de leurs chapelles, on fait place à l'amour. Car seul l'amour compte. Une bougie est faite de cire et d'une mèche (corps), elle a besoin d'une source d'énergie pour être allumée, comme le feu (esprit), et quand elle est allumée, elle génère de la lumière (âme). Le sanctuaire sacré est mon corps et mon âme y habite. L'âme est un mystère que Dieu a refusé d'élucider dans les livres, alors pourquoi chercher à comprendre ce qu'elle peut être de plus que ce qu'elle est ? Elle est divine, c'est tout. Mettons-la en lumière, qu'elle brille et nous éclaire. Voyons en elle notre sanctuaire, un édifice solide, propre et pur de toutes injustices.

Ne soyez ni des moutons ni des loups, soyez juste des personnes qui ne peuvent qu'être aimées par les autres. Si tout le monde aimait son prochain sans le juger en fonction de sa religion ou de son origine, de son apparence ou de tout autre critère qui inspirerait rejet ou mépris, la vie serait bien plus facile en ce monde. La religion peut faire beaucoup de mal et de tort quand elle est pratiquée dans le communautarisme. Je veux dire par là qu'un croyant, ou non-croyant, peu importe, ne devrait pas se cantonner aux limites dressées par sa religion, son athéisme ou son agnosticisme. Au lieu de nous diviser, nos différences et même nos divergences devraient nous réunir dans le partage d'une même appartenance ou alliance.

J'adore rencontrer des personnes différentes, pas forcément des étrangers, juste des personnes "étranges", c'est-à-dire autres,

tout simplement. Ce qui me fascine, c'est que malgré nos prétendues différences, qu'elles soient culturelles, religieuses, linguistiques ou autres, on parvient toujours à s'entendre, à partager nos idées et nos aspirations dans une ambiance de joie, de bien-être et d'enchantement mutuel. Je suis heureux aujourd'hui de pouvoir dire que j'appartiens à l'équilibre de toutes ces croyances et que je vois toute l'humanité comme je me vois : avec amour, respect, estime et acceptation.

Dès que j'ai la possibilité de planter une graine, je la plante sans me perdre en interrogations car un grain de blé, en germant puis en poussant, donnera vie à des dizaines d'autres grains de blé. Plantez des sourires, de l'amour, de bonnes actions et arrosez-les. Dites-vous que même sur un terrain aride, rocailleux et sec, la graine finira par germer et se multiplier.

J'espère que ce livre vous aura aidé à comprendre comment devenir la personne que vous auriez toujours voulu être, une personne en bonne santé physique et psychique, heureuse en elle et partout où elle se trouve. Croyez en vous avant de croire en toute autre chose et vous verrez que plus vous ressentirez cette force intérieure qui illumine les fréquences vibratoires, plus vous serez apte à vous accepter et à accepter les autres, sous toutes les perspectives. Je crois en moi, donc je crois en toi ; je crois en toi, donc je crois en eux, en lui. Je crois en tous, en tout, donc je ne crois en rien, car tout est rien et rien est tout.

Nous arrivons au terme de ce livre qui a justement pour raison d'être de vous aider à atteindre l'équilibre indispensable à une vie harmonieuse au quotidien. Quelle que soit la dimension de vous-même que vous désirez changer ou améliorer, quels que soient l'environnement et le contexte dans lesquels vous évoluez, il vous propose des pistes éprouvées pour vous guider sur la voie du bien-être et vous permettre de vous épanouir sous votre meilleur jour. Que vous vouliez travailler sur votre état d'esprit, votre alimentation, votre corps, votre être intérieur ou vos croyances, vous avez à

présent en main toutes les clés pour accéder au meilleur de vous-même.

Je n'ai pas la prétention de vous présenter un ouvrage exhaustif ou complet. Beaucoup d'autres thèmes intéressants auraient pu être abordés, de même qu'auraient pu être plus amplement développés ceux qui sont exposés au fil des chapitres. Par souci de clarté et de concision, je m'en suis tenu à ce qui me paraît primordial : vous éclairer et vous accompagner en toute simplicité dans votre quête de bien-être et de santé.

Pour finir, j'aimerais revenir à la question de la vitamine D, abordée au quatrième chapitre. Je m'étais engagé à faire un lien entre cette vitamine et la religion, je vais donc tenir ma promesse et vous livrer mes impressions sur cette question. Il est une légende commune au christianisme et à l'islam, nommée le miracle des sept dormants. Qu'il s'agisse des dormants chrétiens d'Ephèse ou de ceux de la caverne coranique (sourate 18 du Coran), il est question d'un groupe de croyants que Dieu aurait sauvés de la persécution en les abritant dans une grotte.

Dans le Coran, Dieu dit : « Si vous les aviez vus, les yeux grands ouverts, en train de dormir dans cette grotte, vous auriez été pris de frayeur... ». Il dit aussi que les rayons du soleil entraient dans la caverne par l'occident et en sortaient par l'orient, et que les jeunes dormants étaient tournés tantôt sur le côté droit tantôt sur le côté gauche. Il est dit également que ces jeunes auraient séjourné dans cette grotte plongés dans un sommeil de trois siècles. Scientifiquement parlant, les bienfaits de la vitamine D, et donc du soleil, sont avérés et admis de tous depuis longtemps. Et ce que dit la science, c'est qu'un précurseur vitaminique présent dans la peau est transformé en provitamine D3 puis en vitamine D3 sous l'effet des rayons ultra-violets du soleil.

L'évocation du soleil dans la sourate de la Caverne me conduit à la lecture suivante, qui est toute personnelle : le soleil est la clé de la vie, il en est la source. En extrapolant, j'irais même jusqu'à dire

que les versets 17 et 18 de cette sourate apportent une quasi démonstration de l'importance vitale du soleil. En effet, tout au long de leur sommeil trois fois séculaire, les sept dormants ne furent-ils pas quotidiennement nourris de soleil ? En baignant leurs visages et leurs yeux ouverts de ses rayons, le soleil ne leur prodiguait-il pas la précieuse vitamine D indispensable à la vie ? Il ne me semble pas farfelu de penser que si Dieu nourrit de soleil des êtres endormis, c'est pour entretenir la vie en eux. C'est par ce miracle qu'ils sont revenus au monde après leur si long sommeil. Bien sûr, cette interprétation n'engage que moi.

Le soleil, c'est la vie. Certaines personnes ont d'ailleurs fait le choix de ne vivre que de soleil. Que de sa lumière. On appelle cela le pranisme (ou respirianisme, ou encore inédie). Cette pratique exclut toute alimentation conventionnelle et consiste à ne se nourrir que de prana (le souffle, en sanskrit). Ses adeptes disent ne vivre que d'air et de lumière. C'est un principe extrême que je ne saurais vous conseiller, mais il donne à réfléchir.

POSTFACE

*« Presque en toutes choses,
les préceptes valent moins que l'expérience. »*
(Quintilien)

Les préceptes énoncés dans ce livre ont tous fait l'objet d'une pratique personnelle. Je les ai expérimentés les uns après les autres, parfois en les combinant, d'autres fois en les alternant mais toujours avec le souci de les éprouver sur moi-même avant de les recommander à autrui.

En me relisant, je me rends compte que l'écriture a fait remonter à la surface des souvenirs enfouis auxquels je ne pensais plus. J'éprouve un sentiment bizarre, celui de lire le livre d'un autre. Et cet autre, je sais bien qu'il est en moi et que jour après jour, je ne cesse d'aller à sa découverte. J'apprends à mieux le connaître et à me rapprocher de lui, de moi. Bien que tout ce qui est écrit dans ce livre soit sorti de ma tête, et y est donc forcément, je le relis avec un regard neuf et cela consolide encore plus mes convictions sur le bien-être absolu.

Je ne vous expose pas de vaines théories destinées à encombrer votre esprit et malmener votre corps mais au contraire, des antidotes au stress et à la maladie. Certains principes vous sembleront peut-être fastidieux à mettre en pratique, mais ne vous laissez pas impressionner ou rebuter, une fois que vous les aurez compris et assimilés, vous les adopterez tout naturellement, pour peu que vous le vouliez. Et vous serez étonné des résultats, qu'ils soient d'emblée concluants ou que vous deviez vous y reprendre, qu'importe si plusieurs tentatives sont nécessaires, persévérez et vous récolterez les fruits de votre patience et de votre détermination.

Après de longues années riches en voyages et en rencontres, j'ai pris conscience, au contact de personnes formidables, qu'il pourrait être opportun de partager mon expérience. C'est ainsi qu'est né ce projet de livre et qu'il s'est concrétisé jour après jour.

Aujourd'hui qu'il est parachevé, je suis heureux de le partager avec vous. L'avoir là sous mes yeux, c'est comme pouvoir observer l'esprit d'une autre personne, avoir accès à sa sagesse et l'utiliser à bon escient pour soi-même.

Il est vrai que nous apprenons davantage de nos propres expériences que de celles d'autrui mais il m'apparaît aujourd'hui qu'en portant un regard nouveau sur mes propres idées matérialisées sur le papier, c'est comme les voir de l'extérieur. C'est un sentiment ineffable. Je me lis non pas comme je lirais un autre mais un autre moi-même qui me fait prendre conscience que je peux être un meilleur exemple de ce que je prêche.

J'ai écrit ce livre pour vous aider, et paradoxalement, je constate avec bonheur que je m'aide aussi moi-même : il m'a permis de réaliser que bien que j'en sois l'auteur, je n'applique pas toujours mes propres conseils. Il est venu comme une pique de rappel et grâce à lui, je m'investis et m'implique encore plus dans ma soif de bien-être. Si je puis dire, me lire a provoqué un déclic, un peu comme si mon regard sur mon propre récit m'avait ouvert les yeux. En quelque sorte, j'ai été une fois de plus mon propre thérapeute et j'applique avec plus de conviction et d'application ce que je pensais appliquer depuis toujours.

Il est vrai aussi que toutes les théories du monde ne valent rien sans leur transposition dans la réalité effective et que ce qui est parfait sur le papier peut s'avérer désastreux dans la pratique. Mais en matière de santé et de bien-être, si on adopte de bons préceptes, leur usage ne peut s'avérer que bénéfique. Le problème, c'est que l'information est diversifiée à l'extrême, dispersée et truffée de leurres, de mensonges et de pièges. Dans ce livre, je vous présente une sélection de principes qui ont passé avec succès l'épreuve de l'expérience et de la pratique. Je me suis appliqué à démêler le vrai du faux et à en expurger l'ivraie.

Vous n'êtes pas obligé de croire sur parole ce que vous lisez mais sachez que la seule façon de vous en faire votre propre idée,

c'est de l'appliquer sur vous et d'observer le résultat. Ce n'est qu'en testant par vous-même les techniques décrites dans cet ouvrage que vous pourrez évaluer leur efficacité. Alors observez, réfléchissez et essayez. Puis réfléchissez encore et avancez. Vous serez surpris de découvrir votre potentiel caché, votre faculté à créer. De nouvelles expériences ouvrent au bien-être, alors allez à leur rencontre.

Cueillez avec acceptation et passion les fleurs de la vie, elle vous les prodigue généreusement. Soyez dans l'amour, s'aimer soi-même est un prérequis sine qua non, ce n'est qu'en s'aimant soi-même qu'on s'ouvre aux autres et qu'on peut eux aussi les aimer. On ne peut avancer que dans l'amour. La haine enchaîne et l'indifférence tue, libérez-vous de ces entraves au bonheur.

Procédez de même avec l'acceptation : commencez par vous accepter vous-même. Ce n'est qu'après avoir franchi cette étape que vous pourrez accepter les autres. Mais sachez que la clé réside dans la façon dont vous vous acceptez. Acceptez-vous avec beaucoup d'amour et de gratitude et semez des graines sans chercher un sol riche, les graines poussent partout, peu importe la nature du terrain. La qualité de votre récolte dépendra de celle des graines et non du sol.

Vous l'aurez compris, votre pire ennemi est en vous. C'est une part de vous qui aime prendre le dessus sur la personne que vous voudriez réellement être. Cet autre en vous, c'est votre ego. Il dresse des obstacles et des pièges sur votre chemin, il vous entraîne souvent sur un terrain hostile où vous vous laissez facilement prendre. Il est le père de vos peurs et de vos échecs. L'artisan de votre malheur. Pourtant, il n'est pas infailible. Regardez-le droit dans les yeux, estimez ses atouts et ses faiblesses et défiez-le. Et si c'est lui qui vous lance un défi, relevez-le. Combattez-le, rendez coup pour coup. Décochez un cinglant uppercut et mettez KO votre ego. Ce n'est qu'après avoir remporté ce combat que la vie vous sourira.

Le mot de la fin

POÈME : LA DELIVRANCE

Le gong retentit et le combat commence
Face à l'adversaire, poings levés, j'avance
Les coups déferlent, j'en donne, j'en prends
Je virevolte, poings crispés dans mes gants
J'affronte un caïd, un démon, un Hercule
Garde levée, j'encaisse et je recule
Les cordes m'arrêtent, les coups m'enserrent
Arcade touchée, ouverte, la douleur me lacère
L'œil ensanglanté, je ploie mais je tiens tête
Jambes fléchies, poings serrés, je m'apprête
J'assène une droite terrible au menton
Je cogne à l'épaule, au plexus, au front.

À la deuxième reprise, je relâche ma garde
Un swing m'atteint aux côtes, fatale mégarde
je m'écroule au sol, le décompte retentit
À bout de forces, encore groggy
Je reprends mon souffle, repars à l'offensive
Armé de courage, j'avance, j'esquive
Un pas en avant, je frappe et me replie
Je feins, je prends appui et d'un crochet précis
Je frappe où ça fait mal, je vise la mâchoire
L'adversaire chancelle, en proie au désespoir
La bouche en sang, il relève sa garde
Et le round s'achève sur cette parade.

L'adversaire est de taille, un intime requin
Mon souffle renaît tandis que lui s'éteint
Cet ennemi intérieur sème en moi le chaos
Mais je lui imposerai une défaite par K.O.
J'affûte ma tactique, l'ouverture s'offre enfin

Extension de la jambe, avancée du bassin
Coude pointé, bras en avant, je m'élance
Et d'un uppercut droit, je saisis ma chance
Je frappe fort et vite, le coup est fatidique
Touché de plein fouet, mon ego abdique
Au sixième round, dans un parfait timing
Il est à terre, vaincu, knock out sur le ring

TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE

CHAPITRE 1

LES HABITUDES ET LA GESTION DU STRESS

PREMIÈRE PARTIE

HABITUDES, TRADITIONS ET SUPERSTITIONS

DEUXIÈME PARTIE

LA GESTION DU STRESS

CHAPITRE 2

APPRENDRE À S'AIMER ET À SE SURÉVALUER

PREMIÈRE PARTIE

TRISTAN

DEUXIÈME PARTIE

FÉLICIEN

CHAPITRE 3

APPRENDRE À CRÉER

PREMIÈRE PARTIE

DANIEL

DEUXIÈME PARTIE

RICHARD

CHAPITRE 4

L'ALIMENTATION SOUS TOUTES SES FACES

1. APPRENDRE À RESPIRER

2. APPRENDRE À BOIRE

3. APPRENDRE À MANGER

LE CALCIUM : ÉLÉMENT ALCALIN

LE SOUFRE : ÉLÉMENT ACIDE

LE MANGANÈSE

BONUS : LA VITAMINE C

CHAPITRE 5

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LE SPORT

1. LES BASES

2. LA RESPIRATION

3. LA FORCE ET LA PUISSANCE

4. LA FRÉQUENCE

5. LA MAGIE DU SPORT

CHAPITRE 6

LA MÉDITATION

CHAPITRE 7

LES RELIGIONS, LES DOCTRINES ET LES CROYANCES

POSTFACE

LE MOT DE LA FIN